ಮಾರ್ಚ್-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

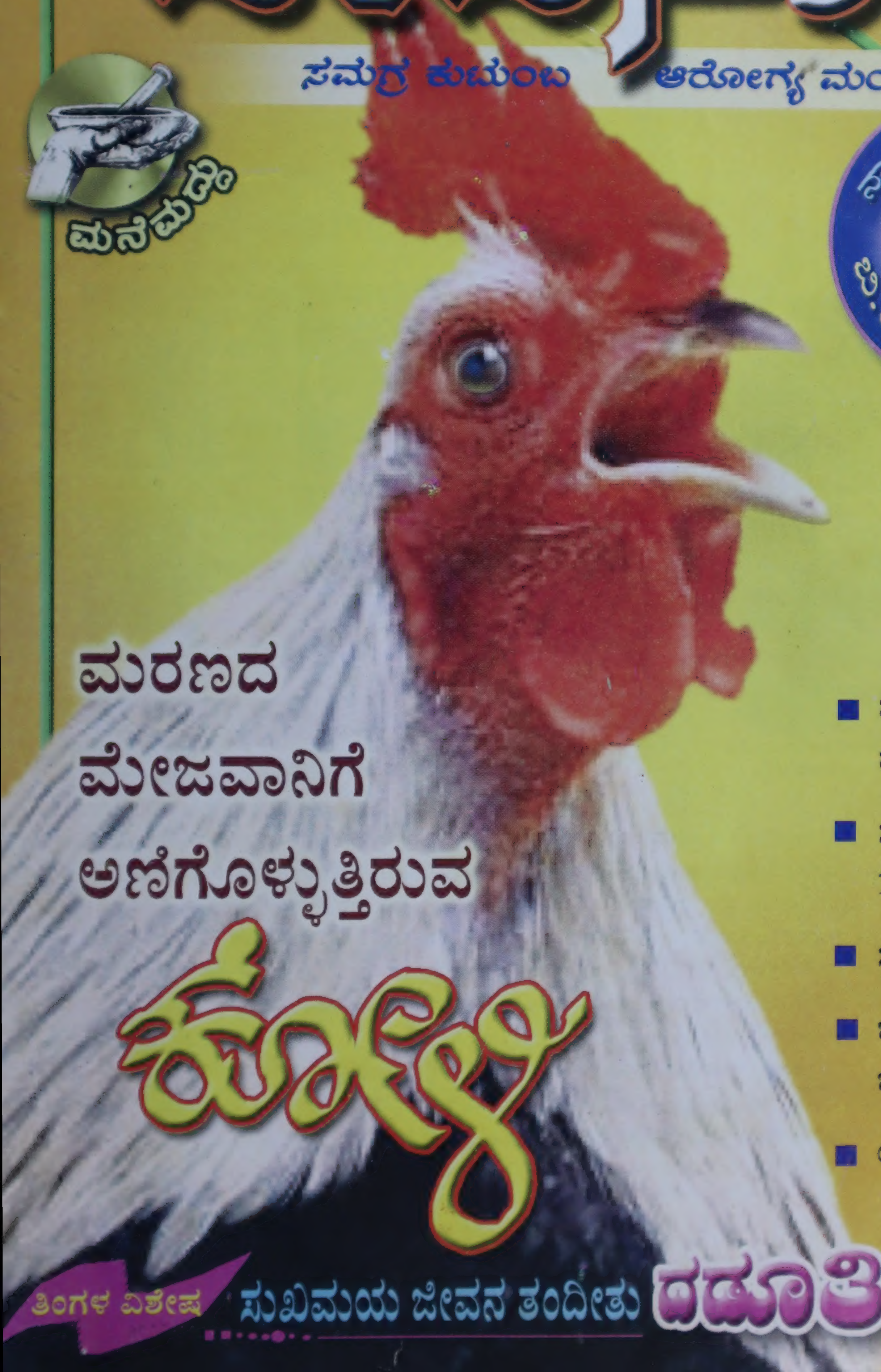
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೆಮದ್ದು

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಪಿ.ಬಿ. ವೈಕುಂಠರಾಜು



ಮರಣದ ಮೇಜವಾನಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿ

- ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಪಾದರಕ್ಷಣೆಯೆಂತು?
- ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ 10 ಸೂತ್ರಗಳು
- ಸ್ತನ ಮರುಜೋಡಣೆ
- ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರ
- ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ತಂದೀತು ದಡೂತಿತನ

ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 2

ಜೀವನಾಡಿ

ಮಾರ್ಚ್
2004



ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಪಾದಕೀಯ

'ಮಾನವರ ಅಮೃತ ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಸಂಪಾದಕೀಯ ಲೇಖನವು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ **ಆರ್. ಎಂ. ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿ**

ದಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೇದಿಗೆ ಬನ

ಈಸಲದ 'ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆ ಕುರಿತು ಓದಿ ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ನಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ದಟ್ಟವಾದ ಕೇದಿಗೆ ಬನವಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವಿನಾಶದತ್ತ ಸಾಗಿದೆ. ಭೂ ಅತಿಕ್ರಮಣದ ಹುನ್ನಾರದಿಂದ ಕೇದಿಗೆ ಬನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸರ್ಪ ಸಂಕುಲ ಜೀವಂತವಾಗಿ ದಹಿಸಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರಗಳ ರಾಶಿಯೇ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಕಂಪು ಸೂಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೇದಿಗೆ ಬನ ಇಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ಅಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೇದಿಗೆ ಮುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಳೆಯರೂ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಕೇದಿಗೆ ಬಳಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅದು ನೆನಪಿನಂಗಳದಿಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇದಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದ ಈ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸಿತು.

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ **ಸುರೇಶ್ ಬಿ. ವಿಭೂತಿ**

ಮನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನಗಳಾದ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬೇರುಗಳು' ಮತ್ತು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು' ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು. 'ಸ್ವಸ್ತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು' ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ.

ಕೋಯಿಮತ್ತೂರು **ಕೆ.ಎಸ್.ಉಷಾ**

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ನಿವಾರಿಸಿತು

ನನ್ನ ಬಹುತೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯು ನೆರವಾಯಿತು. 'ವಿಷವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಗಳು' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಂಶಗಳು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ಇಂಥ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನದಾಯಕ ಲೇಖನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಗದಗ **ಆರ್. ಮುರಳಿ**

ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ

ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಕುರಿತು ಡಾ. ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕಾಯಲಕೊಂಡ ಅವರು ಬರೆದ 'ಮಾರಕ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ' ಲೇಖನ ಓದುಗರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಈ ತನಕ ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೆ ವಿನಃ ಆ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಧಗಳು, ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವ ರೀತಿ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಹಂದಿಗಳು ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತ ಕೇವಲ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ಈ ಲೇಖನ ಓದಲೇಬೇಕು. ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಬಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಊರವರು ಹೇಗೆ ಅಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಓದಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ **ಬಸವರಾಜ ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಅವರು ಬರೆದ 'ವಿಷವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ' ಲೇಖನ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿತ್ತು. ದಿನನಿತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ ಅವರು ಬರೆದ 'ಬೊಜ್ಜು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಭಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾರ' ಲೇಖನವು



ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಈ ಲೇಖನ ಸಮಾಜದ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾತರಾಳ ಸಂಗಣ್ಣ ಅವರ 'ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು' ಲೇಕನವು, ಕೆಲವೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಶಹಾಪುರ **ಬಸವರಾಜ್ ಡೆಂಗಿ**

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟವಾದ ಎಂ.ಎಸ್.ಶೋಭಾ ಅವರ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ತಾವು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಮಾಯಾಮೃಗದಂತೆ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಶಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಮತೂಕದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜಗಳೂರು **ಚಂದ್ರ ಎಂ. ಎಂ.**



ಜೀವಧಾರೆ

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ಒಂದು ಸವಾಲು

ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜುದೇಹಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವರು. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕ. ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ಕ್ವಚಿತ. ಬೊಜ್ಜು ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಬಲೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಇದ್ದರೆ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದರೆ ಅದು ತನ್ನೊಡನೆ ಹಲವಾರು ಬೀಗರನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಂದ ಬೀಗರು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೇ ಬಾಧೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಂದರೆ 1995ನೇ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 200 ಮಿಲಿಯನ್ ಇತ್ತು. ಇದರೊಡನೆ 18 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿದವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ 300 ಮಿಲಿಯನ್ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 115 ಮಿಲಿಯನ್ ಬೊಜ್ಜಿಗರು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು.

ಬೊಜ್ಜು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ತಾಯಿಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು. ಬೊಜ್ಜು ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಉಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ - ವೆರಿಕೊಸ ವೇನ್ಸ್, ಹರ್ನಿಯಾ, ಸಂಧಿವಾತ, ಪಾದಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುವಿಕೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅನೇಕಸಲ ಬೊಜ್ಜು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆ. ಮೂರನೆಯದೆಂದರೆ, ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಮೊದಲು ಅವರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತೌಡು ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಾಗಿ ತೌಡು ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥದನ್ನೇ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಅಳೆಯಲು "ಬೊಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್" (Body Mass Index) ಬಳಸುವರು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿರುವರು.

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಹಾಹಾಕಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಸ್ಥಿತಿವಂತರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50 ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವರು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 32ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ಬರಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವುದೇ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
2. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಲು ಕಠಿಣ. ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಕ್ತಕ್ಕೂ ರೆಡಿಯೇಶನ್ ಉಪಚಾರ

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಗಾಮಾ ರೆಡಿಯೇಶನ್ ಕೊಡಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾಮಾ ರೆಡಿಯೇಶನ್ ಕೊಡುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗೂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಗೂಡಿನ ತಳವು ವರ್ತುಳಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಗೂಡಿನ ಸುತ್ತ ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸೂಸುವ ಕೋಬಾಲ್ಟ್ ಖನಿಜವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಂದ ಹಾದು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಗಾಮಾ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಟಿ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರಣೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೂಸನ್ ಗ್ರಾಫ್ಟ್-ವರ್ಸಸ್ ಹೊಸ್ಟ ರೋಗ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗಾಮಾ ರೆಡಿಯೇಶನ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಮೊದಲು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿ

ಹೃದಯ ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆ ಉರಿಯೂತ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂಬಂತೆ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಉರಿಯೂತ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಮಾದರಿ 2ರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ರಿಯೋ ಗ್ರಾಂಡೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬ್ರೂಸ್ ಬಿ. ಡಂಕನ್ ಅಂಬೋಣ.



ಡಂಕನ್‌ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬಳಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಅವನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ದಪ್ಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶ. ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕೊಬ್ಬು ಕೋಶಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಉರಿಯೂತವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಮೋರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರದ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಎಸ್. ಸ್ಪರ್ಲಿಂಗ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಹಸಿವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವೂ ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ವಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಅಂಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಳಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಷೇಮ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮರೆಗುಳಿತನಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಮದ್ದು!



ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಏನೋ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ? ಇದು ನಿಜವಂತೆ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕಾಫಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕಂತೆ! ಪೋರ್ಚುಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗ-ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಫೀನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್‌ನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ನರಗಳು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಚಾಸ್ಟ್‌ಬೆರ್ರಿ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ!

ಬಂಜೆತನ ಎಂಬ ಭೂತದಿಂದ ಬೆದರುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಯೂರೋಪ್‌ನೆಲ್ಲೆಡೆ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಬ್ಲೆಂಡ್' ಎನ್ನುವ ದಿವ್ಯೌಷಧಿ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಾಸ್ಟ್‌ಬೆರ್ರಿಯ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕ. ಅದಲ್ಲದೆ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಲಿನ್ ಎಂ. ವೆಸ್ಟ್‌ಫಾಲ್‌ರ ಮುಂದಾಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಬ್ಲೆಂಡ್' ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯವಾದ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಜನನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಟೀ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ - ಇವುಗಳನ್ನು ಈ ಔಷಧಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ವಿರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಕೆಫೀನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗಳು, ಡ್ರಗ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಂಡಾಣುಗಳಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ L-ಆರ್ಜಿನಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಬಹುಪಿಂಡಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿಬ್ಲೆಂಡ್'

ಸೌಂದರ್ಯದ ಒಳಗುಟ್ಟು



ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಾರಳು. ಆದರೆ 35ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ 'ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಕಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಎಂಥ ತೈಲಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆಯೂ ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು.

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎ.ಎಚ್.ಎ. (ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆ್ಯಸಿಡ್) ಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಂಡು, ಗೆರೆಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
* ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಏಳು ಬದಾಮ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
* ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೈ-ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣು, ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

ಹೌದು. ಪುರುಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲಿಪಶುಗಳು. ಹಾಗೆನ್ನುತ್ತದೆ ಸತತ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟೋಮೋಗ್ರಫಿ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಸಂಶೋಧನೆ. ಧೂಮಪಾನಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿರಿದಾದಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದ ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದೆ.



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಚನೆಯ ಮೇಲೂ ರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಒಪ್ಪಿದೆ. ಇದರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 2,968 ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿರುವುದು, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದ ಅವಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.



ಫಲವತ್ತತೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧೀಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 30 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಆರರಿಂದ 36 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 15 ಮಂದಿಗೆ 'ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಬ್ಲೆಂಡ್' ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನು 15 ಮಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾಟ್ ಬೆರ್ರಿ ಪೂರೈಕೆಯ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯನ ಉಂಟಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಧಾರ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅಂಡೋತ್ಕರ್ಷ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಬೇರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಲಿಲ್ಲ. 15 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಐವರು ನಂತರ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿಬ್ಲೆಂಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗೆಗೂ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬಯೋ ಮೆಡಿಕಲ್ ಬ್ರಾ

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಕೇತ ನೀಡುವ ಬ್ರಾ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಂಟಿಗಳನ್ನು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುವ ನಿಸ್ತಂತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತುರ್ತುಸೇವೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಸೂಚಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ರಾ, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೆಸ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಬಯೊ ಮೆಡಿಕಲ್ ಬ್ರಾ ಅನ್ನು ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಬ್ರಾ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಂಟಿಗಳ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಮೈಕ್ರೋಪ್ರೊಸೆಸರ್ ದಾರಕ್ಕೆ ಡಾಟಾ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಇವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ಮರಣದ ಮೇಜವಾನಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿ

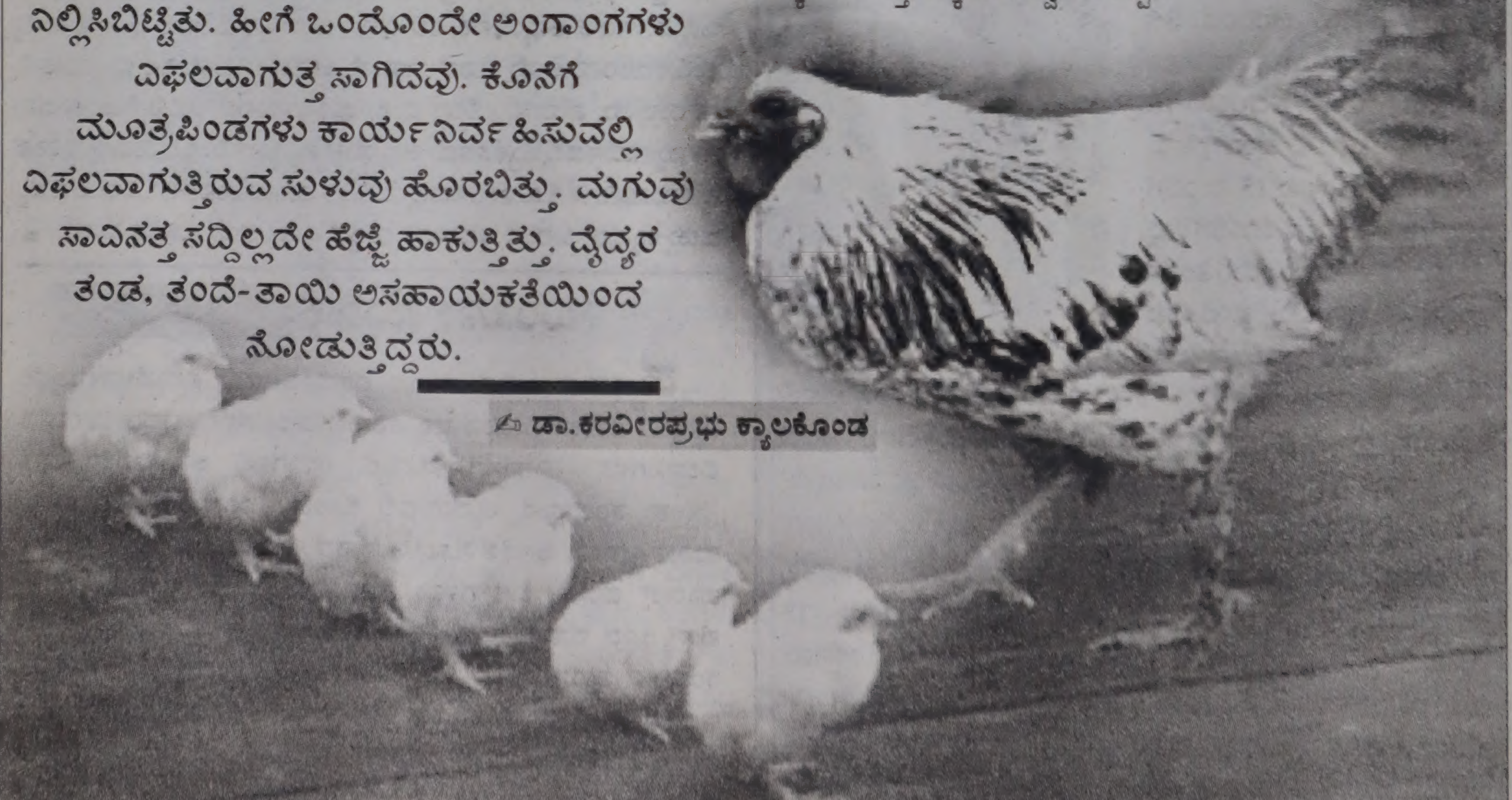
ಜನವರಿ 28, ಚೀನಿಯರಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿನ!
ವಿಶೇಷ ಭಕ್ಷ - ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿ ತಿನ್ನುವ ದಿನ!!!
ಶುಭಾಶಯಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ.
ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷ ಕೋಳಿಯಂದರೆ ಯಮರಾಯನ ದರ್ಶನ.

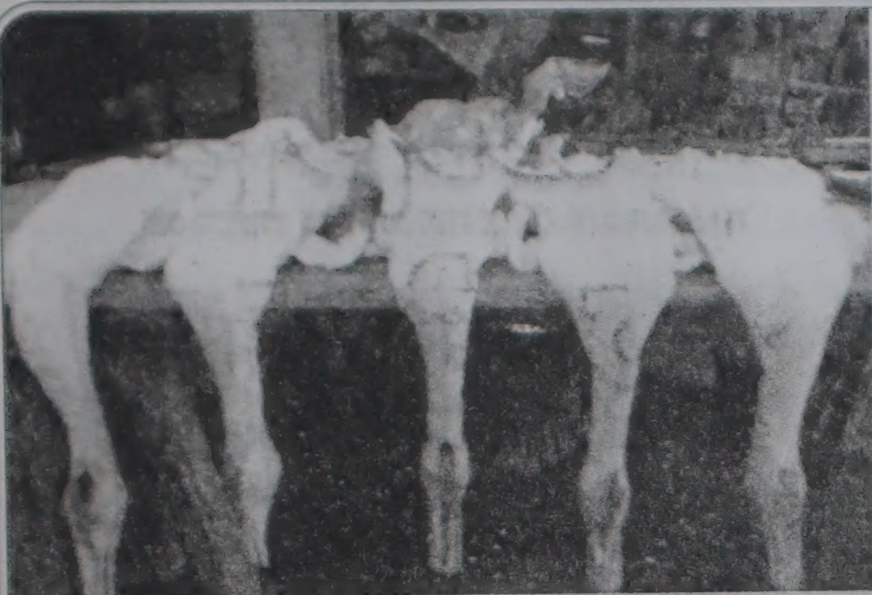
ವೈದ್ಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದರು. ಎಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಳು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ತಲೆ ತುರಿಸಹತ್ತಿದರು, ಯೋಚಿಸಹತ್ತಿದರು. ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಆ ಮಗುವಿನ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಕುಸಿದವು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದವು. ಕೊನೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುಳುವು ಹೊರಬಿತ್ತು. ಮಗುವು ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ತಂಡ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

✍ **ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ**

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಗೆ ಜನ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶನಿ ಕಣ್ಣು ಬಿತ್ತು. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಅದು ಚೀನಿಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಜಗದ ಜನರನ್ನೆಲ್ಲ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಗೆ ಅಳಕು, ಆತಂಕಗಳು ಎದ್ದವು. ಭಯ, ಭೀತಿಗಳು ಜನರ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆದವು. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ನಿಷೇಧಿಸಿ ಸರಕಾರ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಚೀನಿಯರಿಗೆ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಯ್ಯುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ತಿನ್ನುವುದು ಕನಸಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಯಿತು. ಚೀನಿಯರ ಖುಷಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ ತಣ್ಣೀರೆರಚಿದ್ದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು, ಹದ್ದುಬಸ್ತಿಗೆ ಬರದ ಶೀತಜ್ವರ - 'ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ'.

ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ಕೊರಿಯಾ, ತೈವಾನ್, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್, ಲಾವೋಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಆಗಲೇ 40 ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 50 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಳಿಗಳು ಜ್ವರದಿಂದ ಅಸುನೀಗಿವೆ. ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಸುಮಾರು 30 ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು, ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ 20 ಲಕ್ಷ, ತೈವಾನ್ 60 ಸಾವಿರ, ಜಪಾನ್ 45 ಸಾವಿರ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿವೆ. ಕೊಲ್ಲುವ ಕೆಲಸ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಪಕ್ಕದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೂ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ.



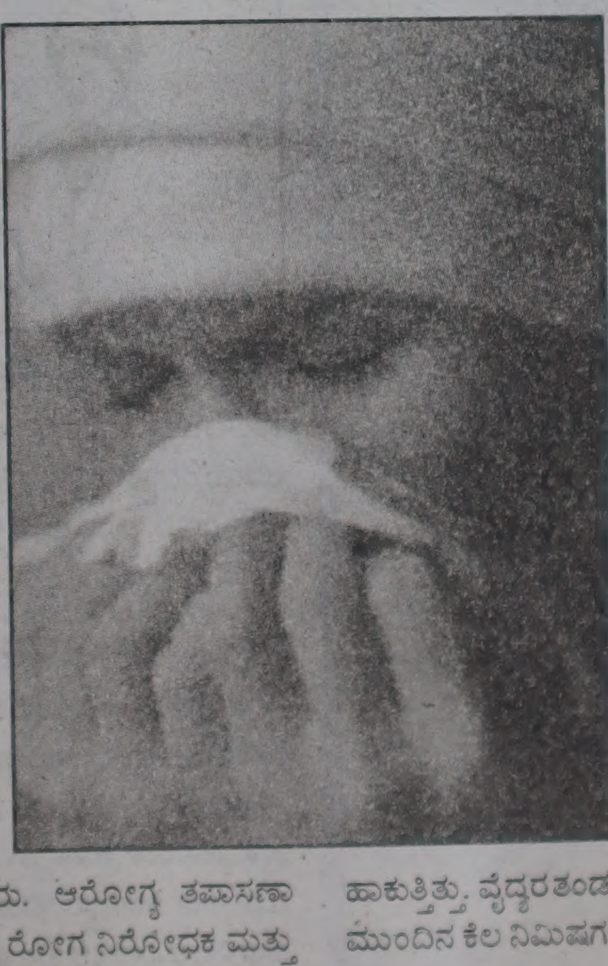


ಈಗ ಭಾರತದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಒಳನುಸುಳುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರಸ್ವರೂಪಿ ಈ ಉಗ್ರ, ಗಡಿದಾಟಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೆರೆರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಕೋಳಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಆಮದಿಗೆ ಭಾರತ ನಿಷೇಧ ಹೇರಿದೆ. ವಿದೇಶಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣ ತರದಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಝೌತಾ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪಾಕ್‌ನಿಂದ ಆಗಮಿಸುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಊಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿತ್ತು. ಅದು ಹಸುಗಳ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ಕೋಳಿಗಳ ಸರದಿ. ಕೆರಳಿದ ಕೋಳಿ ರೋಗದ ಕರಿನೆರಳು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ 'ಕೋಳಿಯಜ್ಞ' ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ರಾದ್ಧಾಂತದ ರಾಮಾಯಣ

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಬಾತುಕೋಳಿಗಳು, ನೀರ್ಗೋಳಿಗಳು, ಕ್ವೇಲ್‌ಗಳು, ಟರ್ಕಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹುಡುಕಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಅವುಗಳ ರುಂಡ ಚೆಂಡಾಡಿದರು. 160 ಕೋಳಿ ಫಾರ್ಮುಗಳು, 40 ಫಾರ್ಮುಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ಸಗಟು ಮತ್ತು ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೋಳಿ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಿಂಚಿನ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ರೈತರ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತಂದರು. ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ಜೀವ ತೆಗೆದರು. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಡಿದು ಸಾಯಿಸುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯು ಬಿಟ್ಟು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಸಾಯಿಸಿದರು. ಈ ಹತ್ಯಾಕಾಂಡದಿಂದ ಕಂಗಾಲಾದ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಪಾಪ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿದರು.



ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರ, ಹೋಮ, ಹವನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಫಾರ್ಮುಗಳಿಗೆ ದಾಳಿಯಿತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಕೋಳಿಜ್ವರ ಕೇವಲ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ರಾದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಹಾನಿಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದು, ಜನರಲ್ಲಿಯ ಭೀತಿ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಆ ರಾದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿತ್ತು!

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕೋಳಿ ಜ್ವರ ಅಂಥ ಭಾರಿ ವಿಪತ್ತಿನ ಹರಿಕಾರ ಏನಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಶವೆಂದರೆ- ವಿಯೆಟ್ನಾಂ. ಅಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ 20 ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿದ್ದು, ಹತ್ತು ಜನರು ಅಸುನೀಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈವರೆಗೆ ನಲವತ್ತು ಜನ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲೇರಿಯಾ, ಕಾಲರಾ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಕೊಲೆಗಡುಕನ ಹುಟ್ಟು

ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಸ್ಫೋಟಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು 1997ರ ಮೇನಲ್ಲಿಯೇ ಸುಳಿವನ್ನು ನೀಡಿತ್ತು. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡು ಕಂಡ ಕಂಡ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳ ಕಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿದರು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡಿದರು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿತು. ಮಗುವಿನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಹದಗೆಡತೊಡಗಿತು. ದಂಪತಿ ಕಂಗಾಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿತು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಗಂಭೀರವಾದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಕ್ವೀನ್ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು.

ಅಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಜ್ವರತರುವ ಯಾವುದೇ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಕಂಗಾಲಾದರು. ಏನೂ ತೋಚದ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದಾಗ ಎಡಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಭಾರಿ ಸೋಂಕು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸಿತ್ತು. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಕ್ಕಸ ಬೆರಗಾದರು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದರು. ಎಲ್ಲೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಳು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ತಲೆ ತುರಿಸಹತ್ತಿದರು, ಯೋಚಿಸಹತ್ತಿದರು. ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಮಗುವಿನ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಕುಸಿದವು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿತು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದವು. ಕೊನೆಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುಳುವು ಹೊರಬಿತ್ತು. ಮಗುವು ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ತಂಡ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಿತು.

ರಟ್ಟಾದ ಗುಟ್ಟು

ಮಗುವಿನ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕ, ಜಪಾನ್, ಇಂಗ್ಲಂಡ್, ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಯೂರೋಪ್,

ರಷ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ದೌಡಾಯಿಸಿತು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ನಿಗೂಢ ಸಾವಿನ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಯಿತು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇದರ ಹೆಸರೇ H_5N_1 (ಹಿಮಾಗ್ಲುಟೆನಿನ್ ಮತ್ತು ನೂರಾ ಮಿನಿಡೇಸ್).

ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಕೋಲಾಹಲದ ಕೂಗು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಎದ್ದಿತು. ಭಾರತಕ್ಕೂ ಅದರ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಕೋಳಿ ಬಳಕೆದಾರರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 15ರಿಂದ 20ರವರೆಗೆ ತಗ್ಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು!

ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ H_5N_1 ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂಚು ಹಾಕಿ ಕೂತ ಈ ವೈರಸ್ ಎಂದಾದರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಬಹುದು. ಆ ದುರ್ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ! ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ವೈರಸ್ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಮೈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವದೇ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರ ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಜನ ಇನ್ನೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ! ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ!!

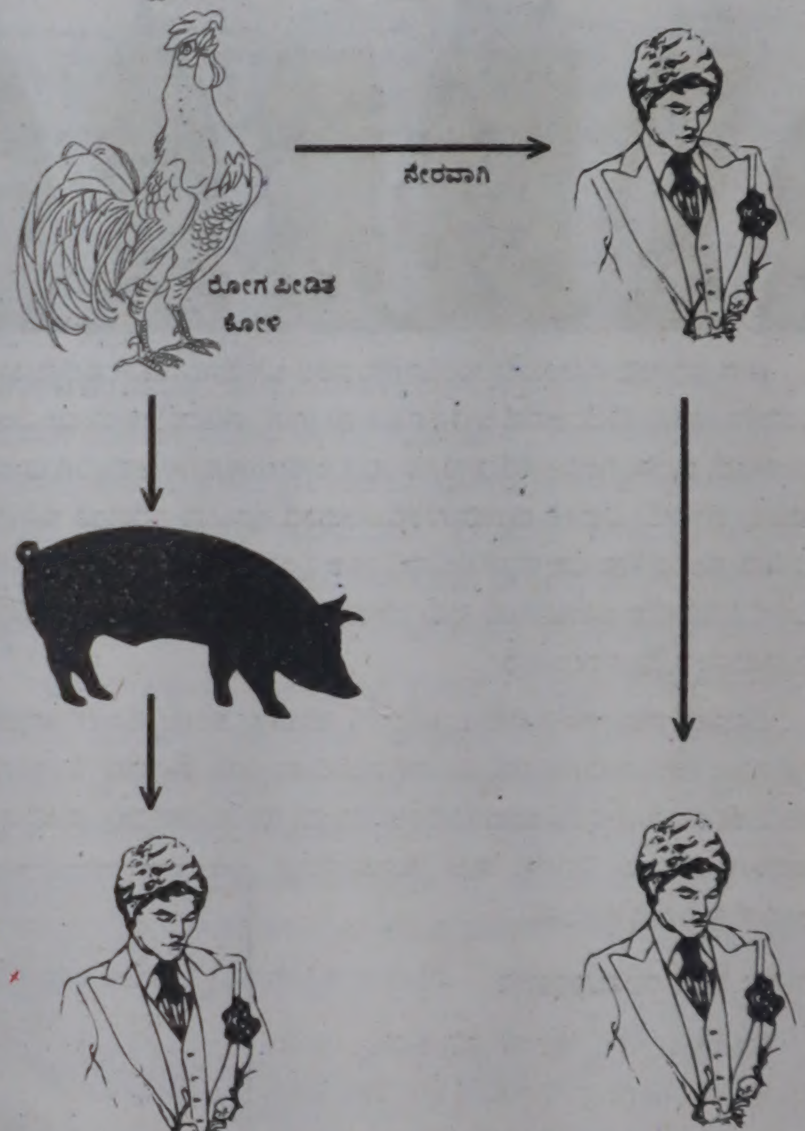
ಕೋಳಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಪತ್ತೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಮೂಲ ಹುಡುಕಲು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಸರಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೋಳಿ ಸಾಗಾಣಿಕಾ ಕೇಂದ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ನಿಗೂಢ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಘೋರ ಕೊಲೆಪಾತಕ H_5N_1 ಕೋಳಿಯಿಂದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಸರಕಾರವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿತು. ವೈರಸ್‌ದ ಮೂಲ 'ಕೋಳಿ' ಎಂಬುದು ದೃಢಪಡುತ್ತಲೇ ಕೋಳಿಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗೆ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಸರಕಾರ ಸುಗ್ರೀವಾಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸಿತು!

ಇಂಗದ ದಾಹ

ಕೋಳಿಜ್ವರದ ದಾಹ ಇಂಗಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ರುಚಿ ಕಂಡ ಹುಲಿಯಂತೆ ತನ್ನ ಬೇಟೆ ಮುಂದುವರೆಸಿತು. ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆರು ಜನರು ಅಸುನೀಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದಾದರೂ, ಇದುವರೆಗಿನ ಅನಧಿಕೃತ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ವದಂತಿ ಇದೆ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರ ಸಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾಸ್ತವದ ವಿರಾಟ ಸ್ವರೂಪದ ದರ್ಶನ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.



ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟ ಇಳಿಸಿದಾಗ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ರೋಗಪ್ರಸಾರದ ಸಾರಾಂಶ



ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ದಿಂದ ಹೂಂಕರಿಸುತ್ತ ಜಪಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾಲಿಟ್ಟಿತು. ತೈವಾನ್, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಕಾಂಬೋಡಿಯಾ, ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೂ ಬಂದಿದೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅದರ ದಾಹ ಇಂಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂತು, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂತು ಎಂಬ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಸಾಗಿ ಬಂದ ದಾರಿ

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಜಗತ್ತು ಅರಿಯದ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ರೋಗವೇನಲ್ಲ. ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1879ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ದಾಖಲೆ ಇದೆ. 1918 ಮತ್ತು 1919ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎರಡು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. 1968ರಲ್ಲಿ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗಮಗೊಂಡಿದ್ದ ಶೀತಜ್ವರ ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತ್ತು. ಈ ಕೊಲೆಪಾತಕ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಏಳು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಕ್ಕಿತ್ತು. ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಈಚೆಗೆ ಅಂದರೆ 1984ರಲ್ಲಿ ಇದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ, 1995ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ, ಮ್ಯಾನಮಾರ್ ಮತ್ತು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಂಥದೇ ರೋಗಾಣು ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಚೀನಾದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ವರದಿ ಬೇರೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಮಗ್ಗಲು ಮನೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಲಕ್ಷತನ, ಜಡತ್ವದ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಕೋಳಿಜ್ವರ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿತು! ಜನರಲ್ಲಿ ಜೀವಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು!!

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಈ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. 18 ಜನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಆರು ಜನ ಸತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಸುಮಾರು 15 ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಪಾಲು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೋಳಿಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಸಿಂಹಪಾಲು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಅದು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಮಾತ್ರ ಭಾರಿ ಭೀಕರ! ಈಗ ಕೋಳಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಮಾರುವವರಿಗೆ, ಕೋಳಿ ಸಾಕುವವರಿಗೆ ನಡುಕ ಹತ್ತಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಕೋಳಿಜ್ವರ'ಗಳ ಸಾವುಗಳು ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೋಳಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಕುರಿತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ''ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದ ಎಂಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿರುವ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಪಾಕ್, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ಹಾಂಕಾಂಗ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಕುಕ್ಕಟ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏನನ್ನೂ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ'' ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆಗಂಟೆ ಮೊಳಗಿಸಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಜನ್ಯ ಕೋಳಿ ಜ್ವರದ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ದ್ವೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವವರು ಹಾಗೂ ದ್ವೀಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ಆಯಾತ- ನಿರ್ಯಾತಗಳಿಗೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಪೆಟ್ಟು ನೀಡಿದೆ. ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಈಗ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಲ್ಲದೇ ಬಿಕೊ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಮಶಾನ ಮೌನ ಅಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ.

ಆರೋಪ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಗಳ ಕಿತ್ತಾಟ

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸಿರುವ ಕೋಳಿಜ್ವರ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಟ ವಾಡಿತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾವು ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ತಾಣ. ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ಕೋಳಿಗಳು ಸರಬರಾಜಾಗುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾದಿಂದಲೇ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ಗೆ ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಆರೋಪ. ಇದು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿರುವ ಹೊಸ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೊಣೆಗಾರರಲ್ಲ ಎಂದು ಚೀನಾ ಸುದ್ದಿಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪ ಮಾಡಿದೆ. ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ವಿನಃ ಅದರ ಮೂಲ ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆ, ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಕೋಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ರೋಗಕಾರಕ :

ಇದೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಅಂಗ ರಚನೆ ತೀರಾ ಸರಳ. ಇದು ಎಂಟು ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವೆಲ್ಲಾ ಬಿಡಿಯಾಗಿರದೇ ಸುರುಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರಗಳ ಹೊದಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರಗಳಿಗೆ H ಮತ್ತು N ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು (Antigens) ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಈ ವೈರಸ್ ಹೊಕ್ಕಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಮೊದಲು H ಪ್ರತಿಜನಕ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೊರಕವಚ ಕಳಚಿಕೊಂಡಮೇಲೆ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ಎಳೆಗಳು ಮೆಲ್ಲನೆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆದರದ ಆತಿಥ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅವು ಎಂದೂ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದ ಅತಿಥಿಗಳು ಎಂಬ ಸುಳುವು ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಿಕ್ಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತವೆ. ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆ ಜೀವಕೋಶವನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು, ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು. ಆದರೆ ಈ H_5N_1 ವೈರಸ್‌ದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವೆಂದರೆ- ಅದು ತನ್ನ ರಚನೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಇರುವುದು! ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿದಾಳಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ, ಕದನದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೇ ಈ ರೋಗಾಣು ಸಮರ ಸಾರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿದುಬೀಳುವದು. ಆಗ H_5N_1 ರೋಗಾಣುಗಳು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಣಾರಹಿತನನ್ನಾಗಿಸಿ, ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುವವು.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER

JEEVANADI-FORM-IV (see rule 8)

1. Place of Publication	:	BANGALORE, KARNATAKA STATE
2. Perodicity of its Publication	:	Monthly
3. Printers name	:	**Adanagouda T. Patil** **DIKSOOCHI PRINTERS** No.97, West of Chord Road, III Stage, II Block, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079.
4. Whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
5. Editors Name	:	**Adanagouda T. Patil**
whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
Address	:	# 940, 8th B Main, III Stage, III block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.
6. Name and Address or individuals who own the News paper and Partners of share holders holding more than one percent of total capital	:	***Adanagouda T. Patil*** #940, 8th B Main, III Stage, III block Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.

I, Adanagouda T. Patil, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/-
Adanagouda

Bangalore
Date : 1.3.2004



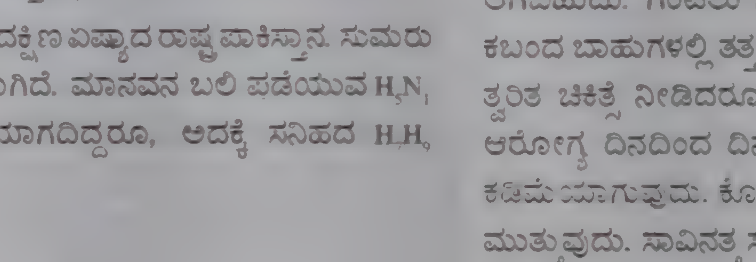
ಇದು 'ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಝಾ' ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್. 1959ರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಕೇವಲ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂಥದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಹೇಗೋ 'ಪ್ರಭೇದದ ಬೇಲಿ'ಯನ್ನು ದಾಟಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ದನಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಜನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಈಗೀಗ ತಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು, ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬೇಕಿದ್ದ ಎಷ್ಟೋ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ. ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಈ ದಿಗ್ಬಂಧನದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಜೀವಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಂಡೆತ್ತಿ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ. ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಬಲಿ ಪಡೆಯುವ H_5N_1 ವೈರಸ್ ಪಾಕ್ ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸನಿಹದ H_7H_3 ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ

ಕೋಳಿಜ್ವರ ಮನುಜರೊಡನೆ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಒಡನಾಟ ಹೊಂದಿದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಯಮಪುರಿಗೆ ಕಳಿಸಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ 'ಫ್ಲೂ' ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ವೈರಸ್ ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರದು. ಹಂದಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯರ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಹಂದಿಗಳ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನ ಸಂದೇಶವಾಹಕ (R.N.A) ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸ್‌ನ ಸದೇಶವಾಹಕದ ಜತೆ ಸಂಕರಣಗೊಂಡು ಹೊಸ ತಳಿಯ ವೈರಸ್ ಉಗಮವಾಯಿತೆ? ತಜ್ಞರು ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ತನಿಖೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ದ ಜನರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (Antibodies) ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಇದರರ್ಥ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈಗ ಈ ಹೊಸ ವೈರಿಯನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯಲು ಸಕಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.



ಕೊಲೆಪಾತಕ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೂಲ- ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಕೋಳಿಗಳು. ಕೋಳಿಯಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡಿ ಜ್ವರ, ಜಡ್ಡು ಬಂದದ್ದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೂ ದಾಖಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿರುವ ಕೋಳಿಜ್ವರ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದೆ. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಹಾಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಗೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇದೀಗ ನೇರವಾಗಿ ಕೋಳಿಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಬ್ಬಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಳಿಸಿವೆ. ಕೊಲೆಗಡುಕ ಕೋಳಿಜ್ವರದ ನಂಜುಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಈ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ 'ಸಾರ್ಸ್' ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅದೇ ಮಾದರಿ. ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಹಕ್ಕಿ (ಕೋಳಿ) ಜ್ವರದ ಅದಿಶಯನ ಕಾಲ ನಿಖರವಾಗಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಲಸ್ಯತನ ಆವರಿಸುವುದು. ಮೈಕೈ ನೋವು ಮುತ್ತುವುದು. ತಲೆನೋವು ತಲೆದೋರುವುದು. ಮೊದಮೊದಲು ನಸಿನಸಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಜ್ವರ ಕಾಡುವುದು. ನಿತ್ರಾಣದ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳ ಉಡುಗೊರೆ ದೊರೆಯುವುದು. ತಲೆಸಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಗಂಟಲು ಗುಸುಗುಸು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ರೋಗಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಬಂದ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಎಷ್ಟೇ ತ್ವರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಗುವದು. ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಮುತ್ತುವುದು. ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ರೋಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವನು.

ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೇನಾದರೂ ಆಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಈ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಭದ್ರತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಬಿಗಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪಸರಿಸುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಗೊಂದಲ ಏನೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತವರೂರಾದ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಥದೇ ಚಿಕ್ಕಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಅದೇ ಕೋಳಿಜ್ವರ ಇದ್ದೀತೆಂಬ ಶಂಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಈ ನಡುವೆ ಇಲ್ಲಿನ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳು, ಮಂತ್ರ-ಮಾಟ, ನಕಲಿ ಔಷಧಿ, ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳ ಭರಾಟೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವೈದ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅಭಾವಗಳ ನಡುವೆ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 'ಫ್ಲೂ' ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಗೊಂದಲ ಏರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೋಳಿ ಜ್ವರವೂ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಫ್ಲೂ' ಥರಾನೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಹೀಗಿವೆ -

- ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಜ್ವರ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಫ್ಲೂ' ಬಂದರೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಟ್ಟೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 102ರಿಂದ 104^0ಸೆ. ವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂ ಬಂದಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.



- ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲುರಿ, ಎದೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂ ಬಂದಾಗ ಇದು ಅತ್ಯಲ್ಪ.
- ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು ತೀರ ಕಮ್ಮಿ. ಫ್ಲೂ ಬಂದಾಗ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಸುಸ್ತು ತೀರಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

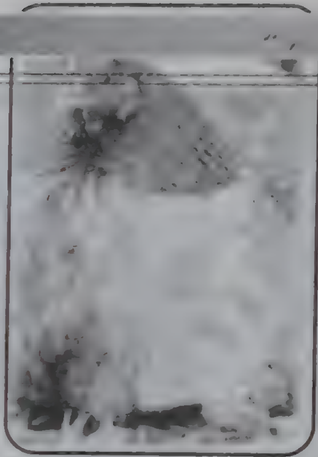
ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು ಕೆಮ್ಮಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಎರಡು- ಮೂರನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೆಮ್ಮು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೂ ಬಂದಾಗ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ 'ಫ್ಲೂ' ಬಂತೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹ ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಈ ಸುಸ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ

- ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ (ಕೋಳಿಜ್ವರ)ದ ಸುದ್ದಿಯಿಂದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಪ್ರಮೋಶನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಈ ಉದ್ಯಮದ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿವೆ.
- ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಎಮಿರೆಟ್ ವಿಮಾನಯಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿವೆ.
- ಈ ರೋಗ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ ಹೇಳಿದೆ.
- ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಔಷಧವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಇಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.
- ಇದರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಅದು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಬಹುದು.
- ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿ, ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ, ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲ.
- ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಬಳಸುವಂತೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಕೋಳಿ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತೊಡಗಿರುವವರು ಮುಖ ಕವಚ, ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ರೋಗ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಲು ಅದು ಹೇಳಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಇದೊಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.



ತ್ರಾಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೊಂದೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಸ್ತ್ರ. ಜ್ವರದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜ್ವರ ಶಮನ ಗುಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

- ವಾಂತಿಯಿದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ತಲೆದೋರಿದ್ದರೆ, ಶಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸದ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಹಾವಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಫಲತೆಯ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ 'ಡಯಾಲಿಸಿಸ್' (Dialysis) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ವಿನಃ ರೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಆಶಾಕಿರಣ

ಈ ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ-ಇದು ಕೋಳಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೂ ಇತರ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಗೆ ಯಾವ ಬೇಲಿ? ಇದು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಬಂದು ಸಾಯಬಹುದು, ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶಾಜೀವಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೋರಾಟದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾನವ ತನ್ನ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಮುರುಕ ಮಾರಿಗಳ ಮಾರಣ ಹೋಮ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನರು ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೆದರಿಲ್ಲ, ಶರಣಾಗತರಾಗಿಲ್ಲ, ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕೂತಿಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಗೆ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಕ್ವೀನ್ ಮೇರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಜ್ಞರ ತಂಡವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಕೋಳಿಯಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಗುಣ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೂರೈವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ. ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಸಲುವಾಗಿ ಜನ ಹೌಹಾರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. "ವೈರಸ್ ರಚನೆಯ ಗುಟ್ಟಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಯ ನಮ್ಮದಾಗುವುದು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮಾತುಗಳು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿವೆ. ಆ ದಿನಗಳು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರಲಿ! ಜನರ ಬೆನ್ನಿಗಂಟಿದ ಭೀತಿ ದೂರಾಗಲಿ!! ■

<u>ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ</u>

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವನಗರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ' ಅಥವಾ 'ಎವಿಯನ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ' ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಹರಡುವ ಭಯವಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ಷಿಜ್ವರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ, ವಿಕಾಸವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಪಕ್ಷಿಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

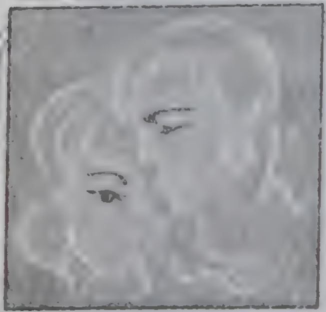
ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುವ ಪಕ್ಷಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ 'ಜೇಲ್ಸಿಮಿಯಂ' ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಆರರಿಂದ 200ರವರೆಗಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಸೀಮಿತ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ 'ಬ್ಯಾಪ್ಟಿಶಿಯಾ ಟಿಂಕ್ಟೋರಿಯಾ 200'ನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರದಿಂದ ಕೊಡುವ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಜ್ವರ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು, ನಾಡಿಯ ಬಡಿತ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಆಗ 'ಪಾಯರೋಜೀನಿಯಂ'ನ 200 ಅಥವಾ 2000 ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸಾಕು.

ತಲೆನೋವು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ನೀಗದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವ ಒಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಣಿದರೂ ಸುರಿಯುವ ಬೆವರು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾಗುವ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗೆ 'ಬ್ರಯೋನಿಯಾ ಅಲ್ಬಾ'ದ 30 ರಿಂದ 200ರವರೆಗಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುವ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ತಣ್ಣಗಿನ ಬೆವರು, ಅಧಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ತ್ವಚೆ ಸುಲಿದಂತಾಗುದು, ಬಿಸಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಕಣ್ಣೀರಿನಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಸನಿಕ್' ಅಲ್ಬಮ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಸ ಟಾಕ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ 'ಯುಪೆಟೋರಿಯಂ ಪರ್‌ಫೋಲಿಯೆಟಮ್' ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಸಿನೊಸಿನಮ್‌ನ 200 ಅಥವಾ 2000 ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಜಾಲಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಆರ್ಸನಿಕಮ್ ಅಲ್ಬಮ್ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ 'ಅರೂಮ್ ಟ್ರೈಫೈಲಂ', 'ಎಕೊನೈಟಮ್ ನೆಪೆಲಸ್', 'ನಕ್ಸ್ ವಾಮಿಕಾ' ಹಾಗೂ 'ಯೂಫ್ರೆಶಿಯಾ' ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

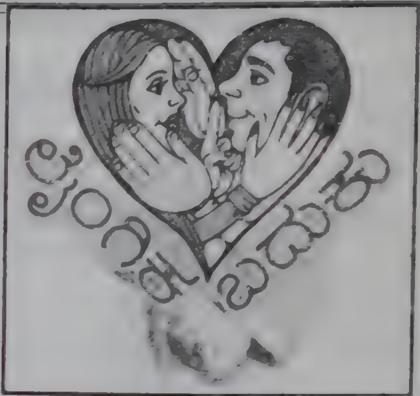
ಈ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಗ್ರಾಹಿ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಸಿನೊಸಿನಮ್‌ನ 1000 ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಬೇಕು. ಐದರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆರ್ಸನಿಕಮ್ ಅಲ್ಬಮ್‌ನ ಆರು ಶಕ್ತಿಯ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ●



ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಾಧನೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲಿವೆ. ಆದರೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ, ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ , ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಅರಿವು ಇನ್ನೂ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ. ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಿದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸಂತೋಷ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅರಿಯದಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂಪರ್ಕದ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು. ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಸಹ. ಅದರಲ್ಲೂ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಡಿ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಂತೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದೊಡ್ಡ ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಪದದ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣವುಂಟು.

ಕ್ರಿ.ಶ.400ರ ಬಳಿಯೇ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಮಂಜಸ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೇ ತಪ್ಪು ಎಂಬಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳುಂಟು. ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಲವು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವಾಗ ಈ ಅರಿವಿನ ನ್ಯೂನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಆನಂದದಿಂದ ಬದುಕ ಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ.



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

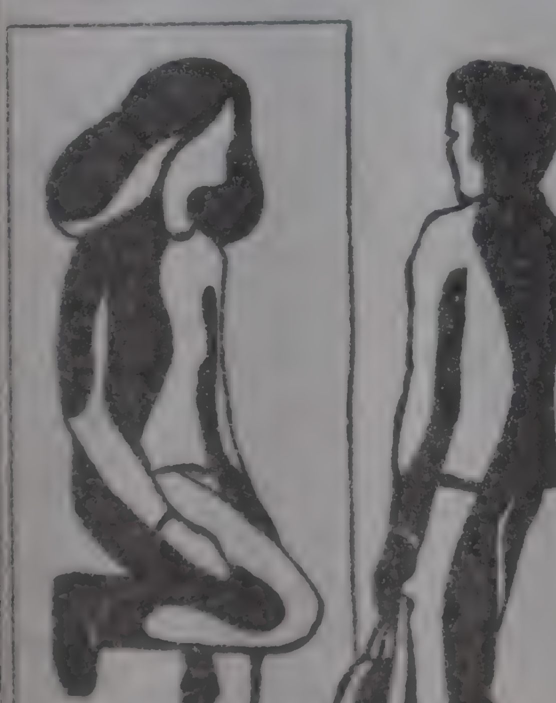
ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಿಂಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಾಸವೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸಂಬಂಧ, ಮನಸ್ಸು , ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಅವರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವರು. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಮತಿ ಎಸ್. ರಾವ್‌ರವರು ಉತ್ತರಿಸುವರು.



ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಪಾತ್ರ



‘ಪ್ರೀತಿಗೆ ಮೌನವೇ ಉತ್ತರ’ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಇದು ನಿಜವಿರಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಖಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ‘ಮೌನ’ವೇ ಉತ್ತರವಾಗದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ‘ಸಂಪರ್ಕ’ದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನಾವು ಆಡುವ, ಕೇಳುವ ಮಾತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತೊಂದರೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಇರುವ ಅನುಕೂಲ, ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುವುದು.



ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗೆ ಹಿರಿದಾದ ಪಾತ್ರವುಂಟು. ‘ಮಾತೇ ಮುದ್ದು’ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗವು ಅತಿಮಧುರ ಹಾಗೂ ‘ಆತ್ಮೀಯ’ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಕೇತವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅವರ ಜೀವನದ ಹಲವು ಹತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು, ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕೂತು ಚರ್ಚಿಸುವುದುಂಟು. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನಾಗಬಹುದು, ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ವಿಚಾರವಾಗಿರಬಹುದು, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದಾಗಿರಬಹುದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರೇನು? ಅದೋ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ವಿಚಾರ ಎನ್ನುವವರನ್ನು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಏನೋ ತಪ್ಪೆಸಗಿದವೆಂಬಷ್ಟು ಗಾಭರಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಈ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆಸಿರುವ ಬಗೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಈ ನಾಚಿಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜೀವನವೇ ಕಲಿಕೆಯ ರಂಗ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಳೆ ಮಾತುಕತೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ‘ಮೌನವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವಂತಹದು’ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲುಂಟು. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ವಿಚಾರವಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ದೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಮಾತೂ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಉದ್ರೇಕತೆಗೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಪೂರಕ. ಪುರುಷನಿಗಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಗಾಗಲಿ ಅಂದ, ಚೆಂದ, ಶಕ್ತಿ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಅವರ ಆನಂದ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಆನಂದಕ್ಕೆ ಅವೇ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲವೇ! ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅರುಹಿದರೂ, ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆನಂದದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳ ವಿಚಾರ ಬೇರೆ. ಅದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆನ್ನಲಾಗದು. ‘ಡಾರ್ಲಿಂಗ್’, ‘ಬೇಬಿ’ ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳು, ಹಾಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ‘ಪ್ರಿಯೆ’ ಮೊದಲಾದವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಷ್ಟೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಬಲ್ಲವು. ಅದೂ ಬರಬರುತ್ತಾ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದಿರಾದರೆ ‘ನನಗದು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು’, ‘ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು’, ‘ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ’ ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಜಾಸ್ತಿಯುಂಟು.



ಪುರುಷ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ದೇಹ ವರ್ಣನೆ ಆನಂದದಾಯಕವೇ. ಭುಜ, ಮೈಕಟ್ಟು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಸ್ತನಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ‘ಗಲೀಜಾಗಿ’ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅನುಭವ, ಆಸಕ್ತಿ, ಅವಕಾಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಆದರೆ ಅದರ ಅರಿವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಉಂಟು. ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲತೆಗಳುಂಟು. ಜೀವನ ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಲಿತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಇವೂ ಪೂರಕ.



ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರ ಜೀವನದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ತಪ್ಪು ಸರಿಯೆಂಬ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಕಲಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಅರಿಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ಮೊದಲಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ನೋಡುವಂತಹುದಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಾಡುವ 'ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಟ' ಇಲ್ಲವೇ 'ಡಾಕ್ಟರ್-ನರ್ಸ್' ಆಟಗಳನ್ನೂ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿಯಷ್ಟೇ ಆಡಬೇಕು. ಮೈಮರೆತು ಏನಾದರೂ ಅಂತಹ ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೂ, 'ಛೀ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು' ಎನ್ನುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು, ಮಗುವಿಗೆ ಏನೋ ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂಬ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆನೆಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ಅಥವಾ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಸಹ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ಹದಿಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡಲು ಹೋದರೆ 'ಕೆಟ್ಟದ್ದು' ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ಹಲವರಿಂದ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆಗೇ ಉತ್ತೇಜನವಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪಾಠಗಳೇನೂ ಇರವು. ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಜನನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಕಲಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೈಯಲಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಗಂಡಸರು ಜೋಕ್‌ಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೆಂಗಸರೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಇತರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹೆಂಗಸರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು, ಸಂಗಾತಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತಿ ವಿರಳ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಈ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನು? ಸಂಗಾತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನು? ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ಏನು ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಈ ಶಬ್ದಭಂಡಾರದ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯಬಲ್ಲವರಾದರೆ ಜೀವನ ಅಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮಾತಿನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ :

ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಇದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದನ್ನು ಯಾರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು? ಇದರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಸಲ್ಲದು. ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ 'ಗಂಡಿನ ವಿಚಾರ' ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ವಿಚಾರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಅವಳ ಭಾವನೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅರಿವು ನನಗಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಗಂಡಸರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣ ಮೊದಲು ಮುಖ್ಯ. ಸಮಯದ ಒತ್ತಡವಿರುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಿನಿಮಾ ಟಾಕೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿಕ್ಚರ್

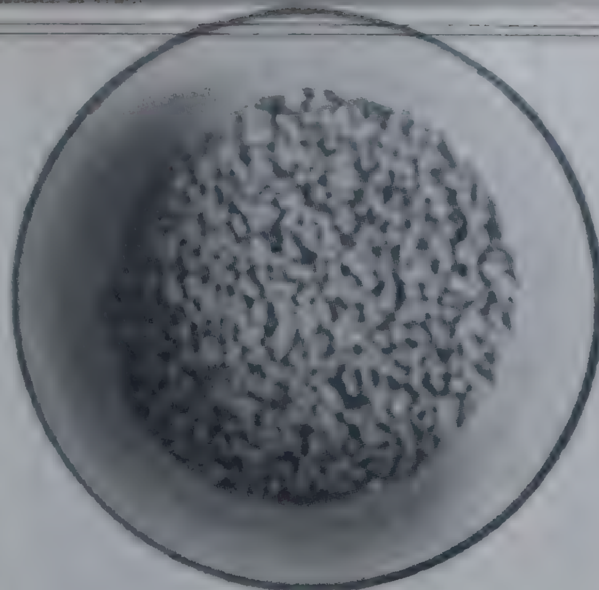


ನೋಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹದಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಏನೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬಂದರೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಾಗಲಿ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಎದುರಿಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್‌ರೂಂನ ಹಾಸಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ಈ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ 'ಹೇಗೆನಿಸಿತು...?' ಎಂಬ ಒಂದೆರಡು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದುಂಟು. ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಮ್ಯಾಗ್‌ಜಿನ್‌ಗಳೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಡ್ ಮೇಲಿರುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಓದಿದ್ದಾನೆ/ ಓದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು 'ಹೇಗಿದೆ? ಈ ವಿಚಾರವೆಂತು? ನಿನಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಭಾಷಣೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಗಾತಿಯಿದ್ದಾಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಅನುಮಾನದ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ತೊಂದರೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಸಲ ಅವು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಕೇತಗಳು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. •



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
'ಸುಮನಾ'
ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ
100 ಅಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ-571401

ಮೆಂತ್ಯ ಪುಟ್ಟ ಕಾಳಿನ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭಗಳು



ಮೆಂತ್ಯ-ನೋಡಲು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾಳು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ! ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಮಧುಮೇಹ, ನಪುಂಸಕತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುವ ಮೆಂತ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ವಿಕಸಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

ಮೆಂತ್ಯದ ಇತಿಹಾಸ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದು. ಈಜಿಪ್ತ್ ಹಾಗೂ ರೋಮ್ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಮುಲಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಹ್ಯ ಗಾಯಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿಗೂ ಈಜಿಪ್ತ್‌ನ ಜನತೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುಗಂಧಮಯಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶವಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳ ಆಗರ

ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕರಗಬಲ್ಲ ನಾರು ಹಾಗೂ ಸೈಪೊನಿನ್ಸ್, ಕೊಲೈನ್, ಟ್ರೈಗೊನೆಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ತತ್ವಗಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡುತ್ತವೆ. ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಫಾಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಎಂಬ ತತ್ವಗಳೂ ಇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್‌ನಂಥ ಖನಿಜಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವೂ ಹೌದು. ಮೆಂತ್ಯದ ಮೃದು ಬೀಜಗಳು, ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೊಟಿನ್, ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ', 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಮೆಂತ್ಯದ 100 ಗ್ರಾಂ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ

ಪ್ರೋಟಿನ್	26.2 ಗ್ರಾಂ.
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	44.1 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	5.8 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲೋರಿ	333

ಮೆಂತ್ಯ ಒಂದು ನಾಮ ಹಲವು!

ಮೆಂತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಬಂಗಾಳ, ಸಂಸ್ಕೃತ, ಪಂಜಾಬಿ ಹಾಗೂ ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಥಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂಟುಲು ಅಥವಾ ಮೆಂತಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ವೆಂಡಯಂ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಮೆಂತೆ, ಮಲಯಾಳಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲವ, ಪಾರಸಿಯಲ್ಲಿ ತುಖ್ಮ್ ಶಮಲೀತ, ಅರಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬಜರುಲ್ ಹುಲ್ಬಾ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೆನುಗ್ರೀಕ್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗೊನೆಲ್ಲಾ ಫೊಎನಮ್ ಗ್ರಿಹಿಕಂ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಪಿಲಿಯೊನೆಸಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

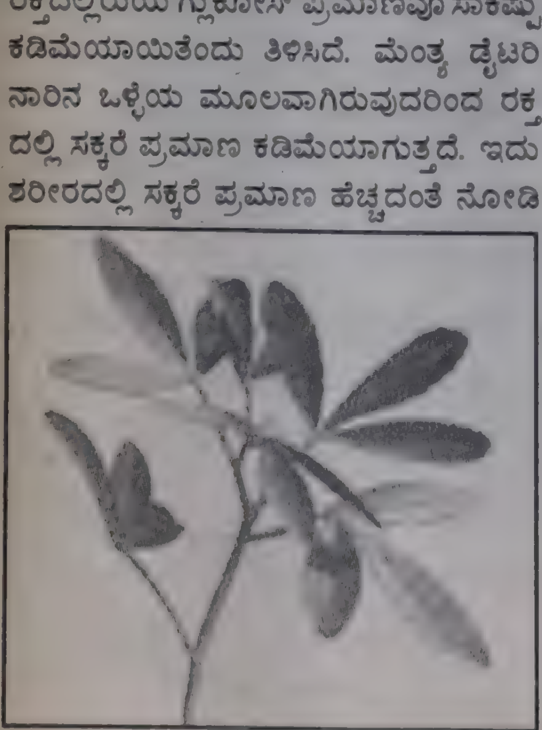
ಮೆಂತ್ಯದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

- ಭಾರತೀಯ ಪರಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಮಸಾಲೆಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಸಾಂಬಾರ್, ಚಟ್ನಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಈಜಿಪ್ತ್ ಹಾಗೂ ಇಥಿಯೋಪಿಯಾದ ಜನರು ಮೆಂತ್ಯದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಲ್ಬಾ' ಎಂದೂ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾದಲ್ಲಿ 'ಎಬಿಶ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಅವರೆ ಬೀಜಗಳ ರುಚಿಕರ ಸೂಪ್ ಹಾಗೂ ಚಟ್ನಿ ಎಂದರೆ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹರಡಲು ಮೆಂತ್ಯದ ರಸ ಅಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯ.
- ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕಫ, ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವೂ ಒಂದು. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.
- ಜಾವಾ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಕೇಶವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಮೆಂತ್ಯದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

- ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಮುಲಾಮು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.
- ಚೀನಿಯರು ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಪುಂಸಕತೆ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀಜ, ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಸಾರು ಹಾಗೂ ರೊಟ್ಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.

ಮಧುಮೇಹದ ರಾಮಬಾಣ

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್‌ನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು "ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಸೀರಮ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಟಾಲರೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮೆಂತ್ಯ, ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಅವಶೇಷಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆಮಾಶಯ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. 'ಎನ್.ಐ.ಎನ್' ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ ತಿನಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಬೇನೆ ಹರಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುಯ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಡೈಟರಿ ನಾರಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲದವರೂ ಪ್ರತಿದಿನ 20-25 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.



ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಔಷಧಿ

- ಎನ್.ಐ.ಎನ್.ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಮೆಂತ್ಯವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ 'ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್' ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದ ಸೀರಮ್ ಟೋಟಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್/ವಿಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲೈಸೆರೈಡ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಡೈಸ್ಜೆನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.
- ಮೆಂತ್ಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಟಬೊಲಿಸಂನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ, ಶೀತಭೇದಿ, ಡಾಯರಿಯಾ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಬಹುದಿನಗಳ ಕಫ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೆಂತ್ಯ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಹಾಗೂ ಮೆನೊಪಾಜ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿವೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ 24 ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ.
- ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೈನ್ ತತ್ವ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.



- ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ) ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಚಟ್ನಿ ತುಂಬಾ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

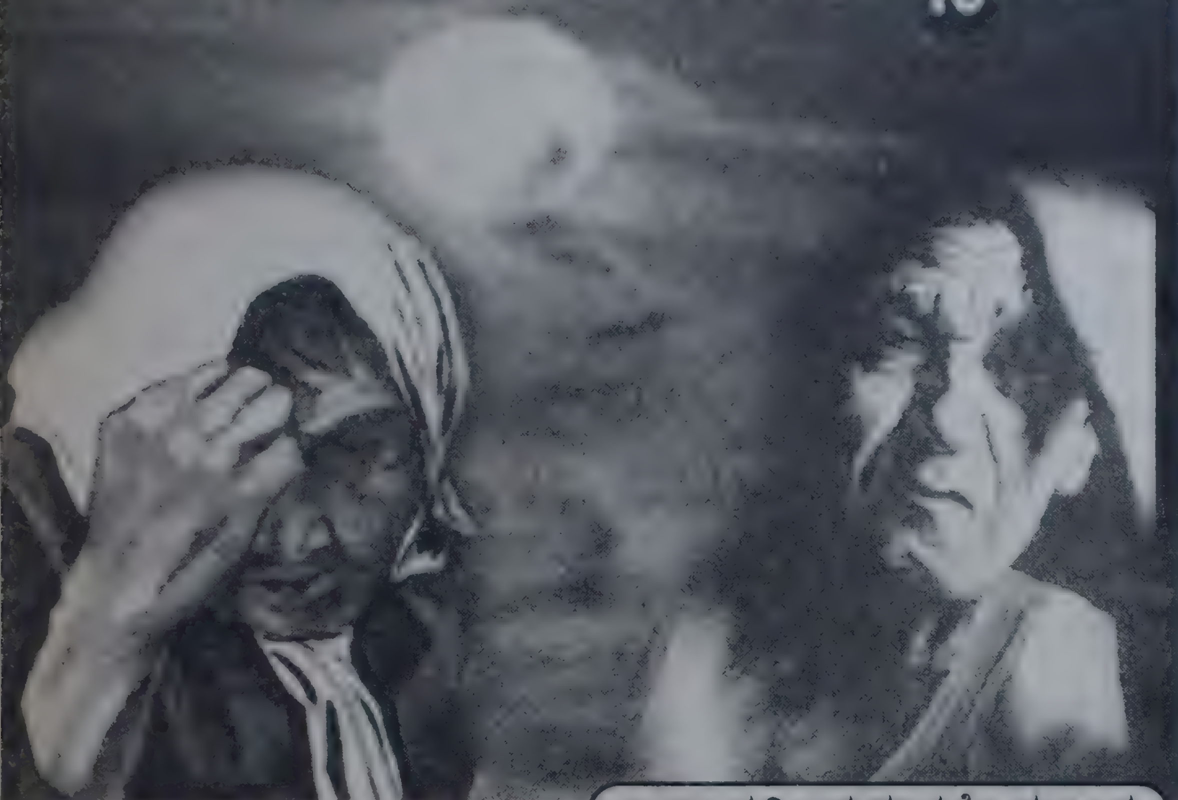
ಮೆಂತ್ಯದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಲಾಭಗಳು

- ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ, ಜಿಗುಟಾದ ತೈಲವಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಓಮಕಾಳಿ (ಅಜವಾನ)ನಂಥ ಸುಗಂಧವಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೌಡರನ್ನು 'ಹೇರ್ ಡೈ' ಆಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಶರೀರದ ತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾಂತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಕಿಂಗ್ ಟಿಪ್ಸ್

- ಮೆಂತ್ಯದ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನೆನೆಸಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಸಾರು, ಬೇಳೆ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರ ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಸುಕಾಗದಿರಲಿ ಮುಸ್ಸಂಜೆ



✍ ಡಾ. ಪ್ರವೀಣಕುಮಾರ ಶೇ. ಹುಲ್ಲೂರ

'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ' - ಜೀವನದ ಮುಸ್ಸಂಜೆ. ಎಲ್ಲ ತರದ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ಹೇಳಿದ ಸಮಯ. ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ. ಉದಾ: ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಏರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನರಿದ್ದರೂ ಕಾಡುವ ಒಂಟಿತನ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ದಂಡಪಿಂಡ. ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ತಲೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

"ಹಲವು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆರಳುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಗುವೆಂದು ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು (ಸಾಂತ್ವನ) ನೀನೇ ತಿದ್ದುತ್ತಾ ಇರು" ಎಂದು ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಸರಿಯಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ದಿನವಿಡೀ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರಲು ನಾಂದಿ.
- ಅಲ್ಪ- ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ, ನಾಮಸ್ಮರಣೆ.
- ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ, ಮಾಸಿಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು.
- ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ತರಕಾರಿ ತನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೊಂದು ವಾಕಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನೇಹಿತರ ಭೇಟಿ
- ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟ - ಪಾಠ.
- ಕಾಲಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಬನ್ನಿ.
- ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯಿರಲಿ. ಕಾಲ ನಮಗಾಗಿ ಕಾಯದೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುವುದೇ ಮಾತಿನಿಂದ.
- ಅಭಿಮಾನವಿರಲಿ. ಅಹಂಕಾರ ಬೇಡ. 'ತುಂಬಿದ ಕೊಡ ತುಳುಕುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡುವಳಿಕೆ.
- ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣತನ ಬೇಡ.

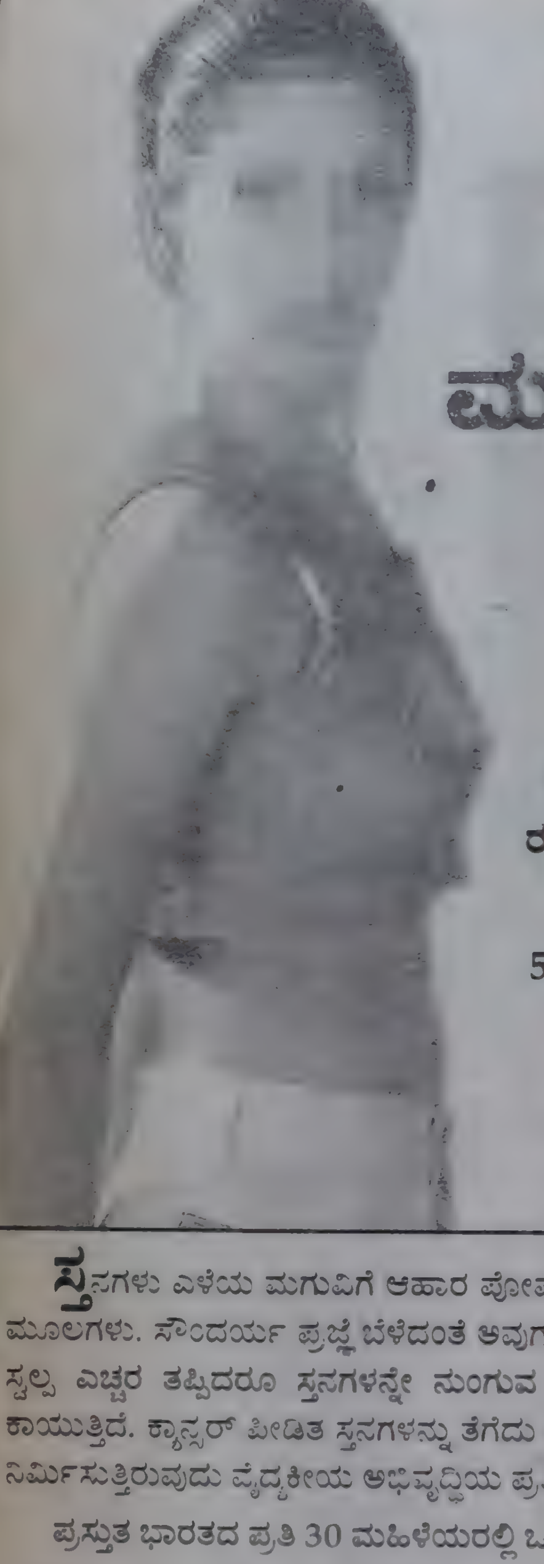
ಕೇವಲ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೋಕ್ಷಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೇವಲ ನಿವೃತ್ತರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವರ ಮನೆಯವರೂ ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ

- ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ - ಆಲಿಸುವಿಕೆ. ಅವರು ಏನೋ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಬೇರೆ ಮಾತು. ಮೊದಲು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಆಲಿಸುವಿಕೆ.
- ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ನಿಮಗೆಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಅರ್ಧ ದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಅವರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ.
- ಅವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ.
- ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿಯಿರಲಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.
- ಅವರ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

"ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಹಳೆ ಬೇರು
ಕೂಡಿರಲು ಮರ ಸೊಬಗು" ಅಲ್ವೆ?

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
'ಮಾತೃಸಿಲಯ'
ಸೋಮಾಪೂರ ಓಣಿ, ನರಗುಂದ.
ಜಿ॥ ಗದಗ. 582207



ವರವಾದ ಸ್ತನ ಮರುನಿರ್ಮಾಣ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಿರುವ ರಾಮಬಾಣ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ. ಹೊಟ್ಟೆ, ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸ್ತನಗಳಾಗಿ ಹೊಸ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹಣ ಸುಮಾರು 50,000 ರೂ.ಗಳು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಯೋಜನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತೆ?

ಸ್ತನಗಳು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವುಗಳ ಜೋಪಾನವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನೇ ನುಂಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಕಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರತೀಕ.

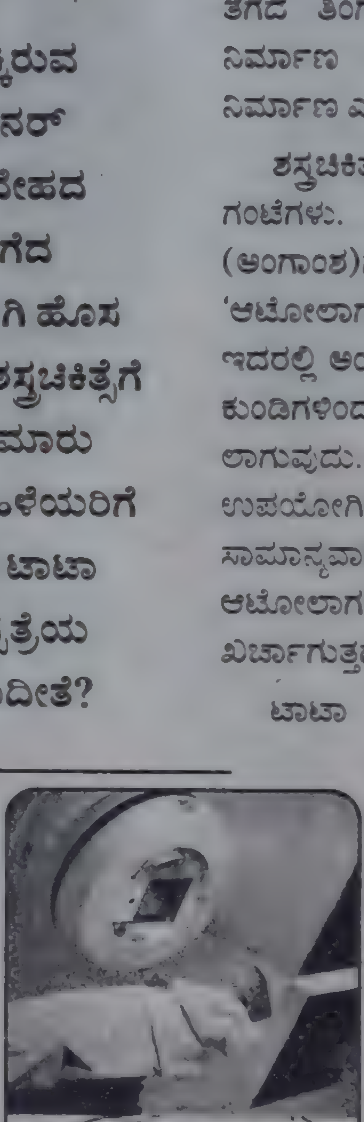
ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ 30 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 10 ಭಾಗಶಃ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಒಂದೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಜೀವಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಾನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ? ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣವೊಂದೇ ರಾಮಬಾಣ. ಇದು ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ॥ ವಾಣಿ ಪರ್ಮಾಕರ್.

ಮೊದಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಇಂತಹ ಮರುಜೋಡಣೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ತನದ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನ ಮಾಮೂಲಿನಂತಾಗಲು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿಸಿದೆ. ಈಗ ಅದು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾರ್ಯ. ಮೊದಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಎನ್ನುವರು. ಸ್ತನ ತೆಗೆದ ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅವಧಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಊತಕ (ಅಂಗಾಂಶ)ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಜೋಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಆಟೋಲಾಗಸ್ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಉದರ, ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗ, ಕುಂಡಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಸ್ತನಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಿಲಿಕಾನ್ ಅಥವಾ ಚಾಳು (ಸಲೈನ್)ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವರು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟೋಲಾಗಸ್ ಪುನರ್‌ಜೋಡಣೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ 50,000 ರೂ.ವರೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಹಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರು ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈಗೀಗ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಿನ ರೀತಿ ಏನಾದರೂ ಅನುಭವವಾದರೆ ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸ್ತನ ಮರುಜೋಡಣೆಯೊಂದೇ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ 2,000 ಸ್ತನ ಮರುನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಂಗಸರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ತರುವ ಆಸೆ ಅದರದ್ದು. ●

ಇರುಸು ಮುರುಸು ಮಾಡುವ ಇಸುಬು

ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಇಸುಬು' ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒಳಗಿನ, ಹೊರಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚರ್ಮದುರಿತವೇ 'ಇಸುಬು'. ತುರಿಕೆ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಈ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಬೇಗನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಬಾವು ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವವು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿರಿತ ಉಂಟಾಗಿ ಪಕಳೆಗಳಂತೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಉದುರುವುದು. ನಿಧಾನಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿ, ಒರಟಾಗಿ, ಗಡುಸಾಗಿ ತೋರುವುದು.

ಚರ್ಮದ ಉರಿತ ಕೆರಳಿಕೆ

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಾಬೂನು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕ, ಶುಚಿಕಾರಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೆರಳಿಕೆ ಚರ್ಮದುರಿತ ತೋರುವುದು.

ಕೈ ಬೆರಳು, ಅದರ ಸಂಧುಗಳಲ್ಲಿ, ಮೈ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಕೆಂಪೇರಿ, ಹೊಟ್ಟು (ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ವಸ್ತು) ಉದುರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಚರ್ಮ ಬಿರಿದು ಹೆಕ್ಕಳಿಕೆಗಳಂತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಇಸುಬು

ಪ್ರತಿದಿನದ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಗಳು ಒಗ್ಗದಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಉರಿತ ಕಾಣುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆ:- ನಿಕೆಲ್, ಡೈಕ್ರೋಮೆಟ್, ರಬ್ಬರ್ ತಯಾರಿಕಾ ವಸ್ತುಗಳು, ಕೋಲೊಪಾನಿ, ಪ್ಯಾರಾಫಿನೈಲ್ ಡಿ ಅಮೈನ್ಸ್, ಸ್ಟಿರಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನಿಯೊಮೈಸಿನ್, ಬೆಂಜೋಕೈನ್, ಪ್ಯಾರಾಬೆನ್ಸ್, ವೂಲ್ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲದೆ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ, ಪಾದರಸ, ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ವಾಸನೆ ಕಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಕುಂಕುಮ, ಬಿಂದಿ ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ಚರ್ಮ ಕೋಶದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ರೋಧಜನಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹೊಂದಿ ಹೊರಹಾಕುವ ಇಂಟರ್‌ಲುಕೇನ್ ರಸವಿಶೇಷ ಟಿ ಹಾಲರಸ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವವು. ಪುನಃ ರೋಧ ಜನಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಟಿ ಹಾಲರಸಕಣಗಳು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿ ಲಿಂಫೋಕೈನ್ ಎಂಬ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾದ ಅನೇಕ ಬಿಸಿಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಇಸುಬು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಗ್ಗದಿಕೆ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಐದರಿಂದ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆರಳುವುದು.



ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ಒಗ್ಗದಿಕೆ ಇಸುಬು

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಗೂರು, ಉಬ್ಬಸ, ಮೂಗುರಿತ, ಇಸುಬು ಇಂತಹವು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು. ತಳಿ ಸಂಬಂಧಿ ನ್ಯೂನತೆಯೇ ಈ ಬಗೆಯ ಒಗ್ಗದಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಇಸುಬನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉರಿಪಿಡುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿ, ತಂಪು, ಪರಿಸರದ ಉಷ್ಣತೆ ಬದಲಾವಣೆ, ಉಣ್ಣೆ, ರೇಷ್ಮೆ ನೈಲಾನ್ ಸಂಪರ್ಕ, ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ, ಪರಾಗ, ಬೆವರು ಇವು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಗೆಯ ಇಸುಬು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆ ಆಕಾರದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕೆಂಪೇರಿ ಚರ್ಮದ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಹಿಂದಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

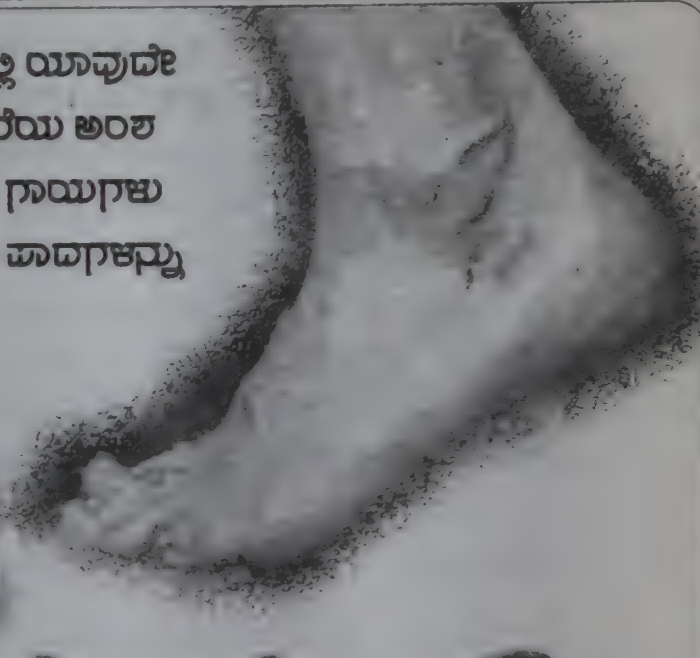
ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಚರ್ಮ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ನವೆ, ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ - ಸಲ್ಫರ್ 30 (sulphur 30)ನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಎದ್ದು ಅತಿಯಾಗಿ ನವೆಯಾಗುವುದು, ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಚುರುಗುಡುವುದಕ್ಕೆ - ಆಸಿಡ್ ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ 6ನ್ನು (Acid carbolic - 6) ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಸುಬು ಅತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆಝುರಿಯಂ -200 (Mezereium - 200)ನ್ನು 20 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಹನಿ ಕಾರ್ನಸ್ ಆಲ್ಟರ್ನಿಫ್ಲೋಲಿಯಾ ತಾಯಿದ್ರವವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುವ ತುರಿಕೆಗೆ - ಫ್ಯಾಗೋಪೈರಂ - 30ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನವೆ ಉರಿತ, ಊತ ಇದ್ದರೆ ಅರ್ಸೆನಿಕಂ ಅಲ್ಬಂ - 30 (Ars. - Alb)ನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಇಸುಬಿನಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗ್ರಾಫೆಟಿಸ್ - 200ನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂದಿಂದ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಸಲ್ಫರ್ 200 (sulphur-200)ನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಅಂಚೆ- ಐನಾಪುರ, ತಾ- ಅಥಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 250465



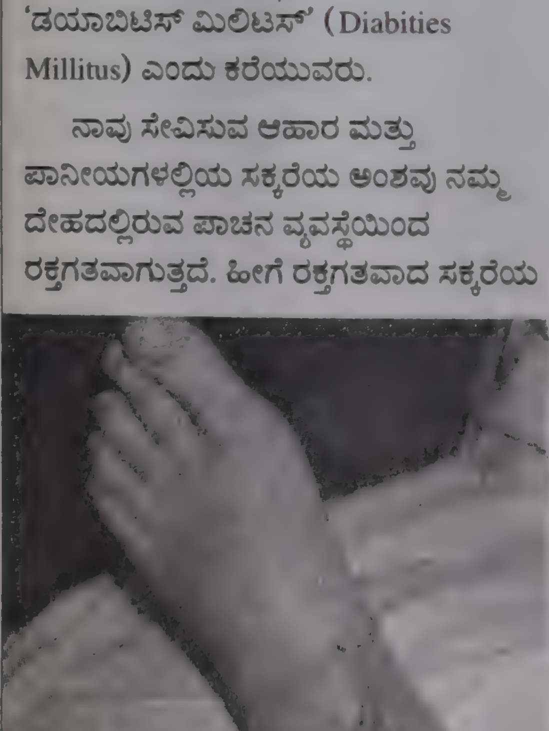
ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯ (ವ್ರಣ)ಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹದವರಲ್ಲಿ ಪಾದ ರಕ್ಷಣೆ

● ಡಾ। ಟಿ.ಎಸ್. ಕುಪ್ಪಣ್ಣ

ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬುದು ಮೂಲತಃ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ. ಮಧು ಎಂದರೆ ಜೇನು ಎಂದೂ, ಮೇಹ ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರವೆಂದೂ ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಜೇನಿನಂತೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ 'ಮಧುಮೇಹ' ಅಥವಾ 'ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ' ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನೇ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಿಲಿಟಸ್' (Diabities Millitus) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತಗತವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas) ಸ್ರವಿಸುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವ (Insulin)ದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಪಚನಗೊಂಡ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತಲುಪದೇ ಉಳಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್' ಅಥವಾ 'ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್' ಎನ್ನುವರು.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ 'ಮಧುಮೇಹ' ರೋಗ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೇವಲ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವರ್ಜನೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ 'ಸಕ್ಕರೆ'ಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ಇನ್‌ಸುಲಿನ್' ಅನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯ (ವ್ರಣ)ಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಗಂಭೀರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪಾದ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನ:

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

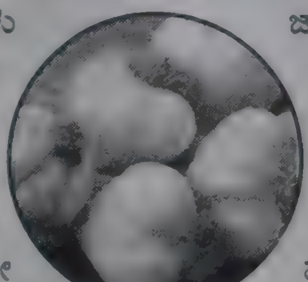
- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ

(27ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಲಶುನಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ, ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಯಿಡ್, ಆಲಿಸಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜಠರದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪನ, ಸೇವನೌಷಧ, ಮಾಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಯಿಡ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಯೊದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಡಾ. ಹಸ್ಸ್ ಎನ್ನುವವರು ಮೂರು ಶಾಲೆಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತಿನಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೆಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಳೇ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು.



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂದ್ರಲವಣ, ಕರಿಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲ ಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಾರೇಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ಹರಳು ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಲಕ್ವ ಕೀಲುವಾಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪು, ಸೈಂಧ್ರಲವಣ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ತೊಲ ಇವರೆಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 21 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹಳೆಯದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆ ಬಿಸಿನೀರು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಂಪಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿರಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲಿ. ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಜಾಡಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿ. 41 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಬಿಳಿದೊಗಲು (ಲೂಕೊಡರ್ಮ), ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಸ್ವರದ ಗಡಸುತನ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಿಗಿಂತ ಒಂದು ವಾರ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೊಳೆಗೆ ಅದರ ಇಮ್ಮಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ನುಂಗಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೊಂಟನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ತೊಳೆ, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ನೀರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲಿಗಿಳಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜಡೆಹಸ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷ ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು.

1929ರಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಲಾಲ್ ಹರ್‌ದಯಾಳ್‌ರು ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯದೇವ ಪರಿವ್ರಾಜಕರಿಗೆ ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ವಾಯ್ಡನ್ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬ ವಿಚಿತ್ರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭೇಟಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರಂತೆ. ಅವರ ವಯಸ್ಸು 150 ವರ್ಷ. ಅವರನ್ನು "ಕಿಂಗ್ ಗಾರ್ಲಿಕ್" (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿರಾಯ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. •

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಾಶಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ರೇಣುಕಾ ಪವಾರ

ಮಾನವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ, ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕಿವುಡುತನ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮೂತ್ರದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಧಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

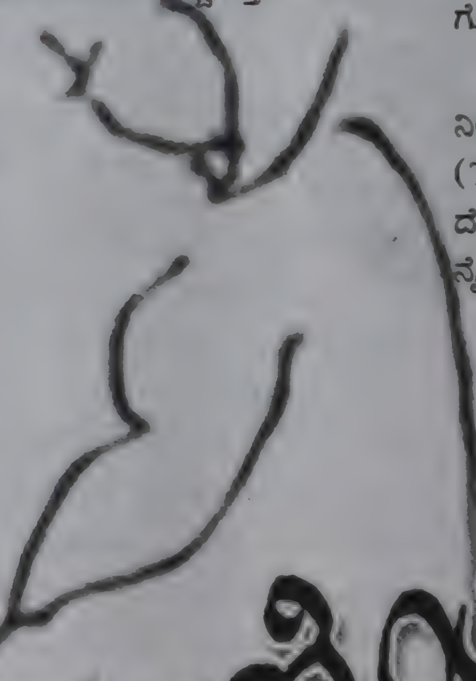
ಕಸ್ತೂರಿಯಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಂತೂ ಇದರ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಫಲಕಾರಿ. ಒಣಕೆಮ್ಮು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇದರ ಮಾಲೆ ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಫ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ರಕ್ಷಸ್' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ, ಬಂದ ನಂತರ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಿದೆ.

ಔಷಧಿಗೆ ಬಳಸುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಹಾಕದೇ ಬೆಳೆದಿರುವಂಥದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಸ್ಸಾರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ್ಯ ಇದು. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರುವರು. ಬಹುಶಃ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದರ ಘಾಟು ವಾಸನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಲಿಸಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಗುಣವಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿ, ಕಣ್ಣು, ಕಂಠ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಗೊಳಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ದೂರಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಏಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು? 'ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಸಿರಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.' •



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ದೇಹ ಬಾವು



✍ ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ ರಾರಾವಿ

ಗರ್ಭ ನಿಂತು ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕೈ-ಕಾಲು ಬಾತಿತೆಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಗಂಟುಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖ ಸಹ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಸರ್ಗ ನೀಡಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ತಾಯಿಗೆ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಇರುವಿಕೆ ಭಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ, ಬಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆದಂತೆ ಸ್ಪಂಜಿನಂಥ ಮಾಸು ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಸು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳ ಸುಮಾರಿಗೆ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಳನೇ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆಪತ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈ ನೀರೇ ಕಾರಣ.

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಶಿಶು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಗೇನಾದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಅವಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧಿಕ ದ್ರವಾಂಶ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವಾದರೂ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಾಗಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರಬಿದ್ದು ಅವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲಾರವು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ನಂಜಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು (Toxemia) ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟ ತಲುಪದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಅವಳ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಂದಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಎರಡನೇ ಸಲವೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂರನೆಯ ಸಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು 'ಹೆಚ್ಚು ನೀರು - ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ' ಎಂಬ ನಿಯಮ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಆವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ದೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅನೀಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೂಡ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ದೋಷ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಡ್ರೆನಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೈ ಬಾವಿನ (ಈಡೀಮಾ) ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಉಂಗುರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹಾಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ತುಂಬಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಬಾವು ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಇರಬಾರದು. ಕೈಗಳು, ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಇವು ಬಾತರೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ. ನೀರು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದಲೂ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ತಾವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ತ್ವರಿತಗೊಂಡು ಅಧಿಕ ನೀರು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

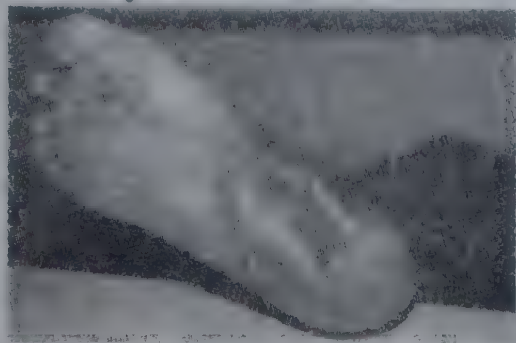
ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಅವರು ಸೂಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಬಲಿತು ಹೆರಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣದೆ ಇರುವುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪು. ನಿಯಮಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ತಾಯಿಗೂ - ಮಗುವಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. •

(24ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಧುಮೇಹದವರಲ್ಲಿ ಪಾದ...

ಮಧ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರಿ. ಒಳಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಭಾಗಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



- ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಕಾಲುಚೀಲಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿರಬೇಕು. ಇವು ತುಂಬ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬಾರದು.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಅವು ಒಣಗಿರಲಿ. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಉಣ್ಣೆಯ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಗಿಡ್ಡ ಕಾಲುಚೀಲ ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯವರೆಗಿನ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಒಳಗಾಗಲಿ, ಹೊರಗಾಗಲಿ ಎಂದೂ ಮೆತ್ತನೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡಬೇಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿರಿ. ಚಪ್ಪಲಿಗಳಾದರೂ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು ಅಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹರಳುಗಳು, ಮೊಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳೂ ಇರಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನಜಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆ (ಜಾಗಿಂಗ್) ಇವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನಂ. T-VI-660,
ಶಕ್ತಿನಗರ, ರಾಯಚೂರು - 584 170

ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

- **Cholera (ಕಾಲರಾ) :** ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ (vibrio cholerae) ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಸೋಂಕುರೋಗದಲ್ಲಿ, ಕರುಳನ್ನು ಬಾಧೆಪಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂಜಿಯ ರೀತಿಯ, ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನೀರುಕೊರೆ (Dehydration) ಯಾಗಿ ರೋಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಒ.ಆರ್. ಎಸ್. ಮತ್ತಿತರ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ನೀರುಕೊರೆ ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- **Scabies (ಸ್ಕೇಬೀಸ್) - ಕಜ್ಜಿ :** ಸಾರ್ಕೊಪ್ಟಿಸ್ ಸ್ಕೇಬೀ ಎಂಬ ನುಸಿಯಿಂದ ಬರುವ ಈ ರೋಗ, ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೊಂದು ಅಂಟುರೋಗ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಬಹಳ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **Surgeon (ಸರ್ಜನ್) - ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ :** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ.
- **Ophthalmologist (ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿಸ್ಟ್) - ನೇತ್ರವೈದ್ಯ:** ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ.
- **Menorrhagia (ಮೆನೋರ್‍ಹೇಜಿಯ) - ಅತಿ ಮುಟ್ಟು :** ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವಾಗ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. (180 ಮಿ.ಲೀ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು). ಇದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ರಸದೂತಗಳ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **Constipation (ಕಾನ್ಸ್ಟಿಪೇಷನ್) - ಮಲಬದ್ಧತೆ :** ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗದ್ದಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **Colon (ಕೊಲೋನ್) - ದೊಡ್ಡಕರುಳು :** ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು. ಇದು. ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅರಗಿ ಬಂದ ಆಹಾರಕ್ಷೇಪದಿಂದ ನೀರು, ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. •



ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು

ಸಂತೋಷವೆಂಬುದು ಮೀನಿನಂಥದ್ದು. ಯಾವಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಪುಳಕ್ಕನೆ ಜಾರಿಹೋಗುವುದೋ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸದಾಕಾಲ ನಾವು ಅದರ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ತಜ್ಞರು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೈವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಹತ್ತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಹಣಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ; ಸಾಕಷ್ಟು ದುಡಿಯಿರಿ

ಹಣದಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಊಟ, ಬಟ್ಟೆ, ಮನೆ ಇಂಥ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೂ ಹಣ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು ಬೇಸರವನ್ನು, ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ, ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹಣ ಅವಶ್ಯಕ.

ಹಾಗಂತ ಸಂತೋಷದ ಗುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಣವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆ? ಅದೂ ಇಲ್ಲ. ಕೈಗಾರಿಕರಣಗೊಂಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕಳೆದ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಆದಾಯ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿ ಗ್ರಾಫ್ ತಯಾರಿಸಿರುವುದರ ಅನ್ವಯ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಆದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ಹಣವು ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು ಅಷ್ಟೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನು? ಊಹುಂ!

2. ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ

ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೇಧಾವಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಬಳಸಿರುವ ಭಾಷೆ ಬೇರೆಯದಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವೂ ಇದೆ. 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಲೆಕ್ಸ್ ಮಿಖಲೋಸ್ ಎಂಬ ತಜ್ಞರು 39 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ 1800 ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದರು. ಅವರ ಸಂತಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಂಖ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಬಳಿಕ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲ ದೊರಕಿದೆಯೆ? ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಸೆಗಳು ಈಡೇರಿವೆ? ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಯಾರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತೋ ಅಂಥವರು ಸಂತೋಷದ ಅಳತೆಗೋಲಿನಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರು.

ಒಂದು ನೆನಪಿಡಿ, ಆಸೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಲಾರದು; ಆದರೆ ದುರಾಸೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

3. ನೀವು ಜೀನಿಯಸ್ ಅಲ್ಲವೆ? ಗೋಲಿ ಮಾರೋ!

'ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರಾ? ಇರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬಳಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ದುಡ್ಡು ಸಂಪಾದಿಸಬಲ್ಲರು; ದುಡ್ಡು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಬಹುಬೇಗ ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲರು. ಯೋಚಿಸಿ ಮುಂದಡಿ ಇಡಬಲ್ಲರು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಬೇಸರ ಎಲ್ಲಿಯದು?' ಹಾಗಂತ ಯೋಚಿಸಿ ಅನೇಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ತಮಾಷೆ ಗೊತ್ತಾ? ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವನ್ನೇನೂ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಪಡಿಪಾಟಲು ಪಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಐಕ್ಯು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಜನರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಬಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾನೂನಿದೆಯೇ? ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು' ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಮೇಲೆ 'ನಾನು ಜೀನಿಯಸ್ ಅಲ್ಲ; ಆಗಿದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೇಸರಪಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇನಿದೆ? ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳಿದ್ದು, 'ಗೋಲಿ ಮಾರೋ' ಅಂತ.

4. ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ ಸ್ವಾಮೀ...

ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ 'ಇವನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ' ಅಂತಲೋ, 'ಇಲ್ಲ' ಅಂತಲೋ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಲಿಪಿ ಗೀಚಿ ಹಲ್ಲು ಕಿರಿಯುತ್ತವೆಯೆ? ಮಿನ್ನೆಸೋಟ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡೇವಿಡ್ ಲಿಕ್ಕೆನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಭಾಗ ಆ ಸಮಯದ ಘಟನೆಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನರ್ಧ ಭಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಸಂತೋಷದ ಅಳತೆಗೋಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವುದು

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಗೆ. ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಶೇ.10ರಷ್ಟನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಸ್ವಭಾವ. ಈ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಲಿಕ್ಕೆನ್ ಅವರು 1936ರಿಂದ 1955ರ ನಡುವೆ ಮಿನ್ನೆಸೋಟದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದ 4000 ಜೋಡಿ ಅವಳಿ ಜವಳಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಕೂಡ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಸ್ವಭಾವದವರು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇಗನೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ಜೋಹಾನ್ನೆಸ್ ಕೆಪ್ಲರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೆರಾರ್ಡ್ ಕೆಟ್ ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಜೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

5. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೊರಗಿ ಕೊರಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾರು ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡಿ. ತೀರಾ ಚಂದ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ! ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಅವರಿಗೆ ಆ ಸಂತಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯೂ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿರುವವರ ಮುಖ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರೂಪತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮರೂಪತೆ ಉತ್ತಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಜೊತೆಗಾರರಾದ್ದರಿಂದ ಸುಂದರರಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅದು ಚಂದ ಇರೋರು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಅದೃಷ್ಟ ಬಿಡಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ಹೇಳಿ. ಅಷ್ಟೇನೂ ಸುಂದರವಲ್ಲದ ನಮ್ಮಂಥವರು ಬೇಸರದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೇಳುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ. ನಾವು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ನಾವೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದು, ಅಷ್ಟೆ. ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣವೂ ಅದನ್ನು ನಂಬಿಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ನಮಗೇ ವೇದ್ಯವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರು ಬೇರೆ ಯಾವನೋ ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನು ಕಂಡು 'ನಾನು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದೇನಲ್ಲ' ಎಂದು ಕರುಬಿದರೆ, ಹೆಂಗಸರು ಹಂಚಿಕಡ್ಡಿಯಂಥ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡು 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ, ನಾನೆಷ್ಟು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನಲ್ಲ' ಎಂದು ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಕಾಣಿಕೆಯೂ ಬಹಳವಿದೆ. ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಟಚ್‌ಅಪ್ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಅವರ ಬಿಂಬವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ.

ಈ ವಿಷ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು.

6. ಹೆಚ್ಚು ಗೆಳೆಯರಿರಲಿ. ಗೆಳೆತನದೆಡೆ ಗೌರವವಿರಲಿ

ಕೊಳಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಂದ ಸಂತೋಷವೆಂಬುದು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡೈನರ್. ಅವರು ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸ್ಲಂಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಲಂ ನಿವಾಸಿಗಳು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಿಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ ಮನದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಬಲ್ಲ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಗೆಳೆಯರು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು.

7. ಮೊದಲು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಾರಾಯ್ರೆ...

ಒಟ್ಟು 42 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಮಾತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗದವರಿಗಿಂತ ಮದುವೆಯಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ತರುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುವವರು ಬೇಗನೆ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೋ?

ಎರಡೂ ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಡೈನರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮೂಡನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಷ್ಟೇ ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆಯೆ? 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮೂಡುವ



ಹೆಂಗಸರೇ ಪುಣ್ಯವಂತರು!

'ಭಾರತೀಯ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಪ್ಯೂ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಪೀಪಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜಪಾನ್, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಅರ್ಜೆಂಟೈನಾಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಗಸರೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತುಷ್ಟರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು 44 ದೇಶಗಳ 38000 ಮಂದಿಯ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳ ಗಂಡಸರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಚಿಂತೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. 'ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು! ಆದರೆ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗಂಡನ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಇವುಗಳನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಅತ್ತ ವರ್ಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂಸ್ ಸರ್ವೇ ಸಮಿತಿ ಕೂಡ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂತಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆದಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನೈಜೀರಿಯಾ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತಸಭರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಭಾರತದ್ದು 21ನೇ ಸ್ಥಾನ. ಒಂಚೂರು ಸಮಾಧಾನದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ್ದು ಭಾರತಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಮಟ್ಟ ಕೆಳಗೆ, 23ನೇ ಸ್ಥಾನ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತುಷ್ಟ ಜನ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕ, ಪಶ್ಚಿಮ ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ. ಪೂರ್ವ ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಂತುಷ್ಟತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಭೂತಾನ್ ಸರ್ಕಾರವಂತೂ ಈಗಾಗಲೇ ತಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಟ್ಟು ದೇಶೀಯ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಟ್ಟು ದೇಶೀಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷದ ಅಳತೆಗೋಲು ಒಂದೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯಶಸ್ಸು, ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವನೆ, ಮದುವೆಯಾಗದವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

8. ಏನನ್ನಾದರೂ ನಂಬಿ, ದೇವರಾದರೆ ಚೆನ್ನ!

ಮತ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಸಾಂಗತ್ಯ ವಿದೆಯೆ? ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಕೋನಿಗ್ ಅವರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತಶ್ರದ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಆ ರೀತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಕೋನಿಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವುದು, ಮುಂದೆ ಬೇರೊಂದು ಜೀವನ ಇದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಲಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾನು ಇರುವುದು ಒಬ್ಬನೇ ಎಂಬ ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಟ್ರೆಂಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗ್ಯಾರಿ ರೆಕರ್ ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬುವವರು, ಇಲ್ಲವೇ ಚೂರೇ ಚೂರೂ ನಂಬದವರು ಇಬ್ಬರೂ ಸಾವಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯ ಇರುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಎಡಬಿಡಂಗಿಗಳು, ಅವರಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಸಾವಿನ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮವನ್ನು ನಂಬುವವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ರೀತಿಯೇ ಯೋಚಿಸುವವರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತನ್ನ ಕೈಮೀರಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆರೋಪಿಸಲು, ಕೈಗೆ ಸಿಗಲಾರದ್ದು ಸಿಕ್ಕೇಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಧಾರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಆತ ನಂಬಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ.

9. ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವ ಬಗೆಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲಾಯಿತಲ್ಲ, ಅದೇ ಅಂಶ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದ ಸ್ವಭಾವದವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂತಸ ಒದ್ದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಪದೇ ಪದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿ ಸಂತಸದ ಒರತೆ ಸದಾಕಾಲ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

10. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಅವಿತಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಬೇಡ; ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವಯುತ ಸ್ವಾಗತ ಒಳ್ಳೆಯದು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂಬುದು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಂತಸದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ವೇನಿರಬಹುದು?

ಜೀವನ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಬದುಕಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು, ರೀತಿ ನೀತಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಏನನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು? ಏನನ್ನು ಆಸೆಪಟ್ಟರೆ ತನಗೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ತನ್ನ ಮಿತಿಗಳು ಏನು? ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನ ಕೈಲಾಗದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆತ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಂತೋಷವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ಖೈದಿಯಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು! ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ!!

ಒಳ್ಳೆಯವರು

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಸೊರಗಿ ಸೊರಗಿ ಹಂಜಿ ಕಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದವ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ -

"ನನಗಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಖರ್ಚು ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲ, ಹಣಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡ್ತಿಯಾ?"

ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳಿದಳು - "ಡಾಕ್ಟರರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಈಗ ಬಿಲ್‌ಪಾವತಿ ಮಾಡೋದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುರೆನ್ಸ್ ಹಣ ಬಂದ ನಂತರ ಕೊಟ್ರೆ ಸಾಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ."

● ಜಯಶ್ರೀ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ



ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳು

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು. ಇದು ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ಬಂದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದುಂಟು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಪುಸ್ತಕದ ಹೊರೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳಿವೆ!

ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೋನದಲ್ಲಿ 'ಛಳಕ್' ಅನುಭವ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಕೈ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಯಾರನ್ನು ತಾನೆ ಬಿಟ್ಟಿದೆ? ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಪಾಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ ಪಣತೊಟ್ಟಿತ್ತು. ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೀಡನೆ ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಐವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅದರ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಉಗಮಸ್ಥಾನ ಬೆನ್ನುಹುರಿ. ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೀಲ್ಗುಳಿ (pelvis) ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಚಲನಾ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಸುತ್ತುವುದು, ನುಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಬಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಲ್ಲಲು, ನಡೆಯಲು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಾರ್ಯ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಂದುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯೊಂದಿದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಬಗೆಗಿನ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳುಕುಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಹಾನಿಗಳು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳು ಒಳಗೊಳಗೇ ಬಲಿತು ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.



ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡು, ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಕುಟುಂಬ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವುದು, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದಾದ ಮುರಿತಗಳು ಇವು ಶಾಶ್ವತ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು. ಇಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು (Ligaments), ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಬಸಿರು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂತರ ಮೂಳೆ ಸವೆತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಬರುವ ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಂಥದ್ದು.

ಅಂತಹ ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸದ ರೀತಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ದೇಹದ ತೂಕ, ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ಒತ್ತಡ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇರೂರಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಳಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳೇ ಆ ಕಾರಣಗಳು. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕೂರುವುದು, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಎಳೆಯುವುದು,

ಆಗಾಗ ಬಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಸುಲಿಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುತ್ತುವ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವು ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಭಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮುಂಡ (torso)ದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನೋವು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗುಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗುವಾಗುತ್ತವೋ ಆಗ ಜಾಸ್ತಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವೇ ಬೆನ್ನು ನೋವು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಬೆನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆನಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಲನೆಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು (tendons) ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು (ligamants)ಗಳ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ತಿರುವಿದಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿರುಸುತನ



ಮತ್ತು ಸೆಳೆತದಿಂದಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಗಾಧ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಅಥವಾ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ನೋವು (Non-specific low back pain)' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹಲವುಬಾರಿ ನೋವು ಹಾನಿಯಾದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿನದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನೋವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿದಾನ (diagnosis) ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೂಳೆ ಕೀಲೂತ (Osfeo arthritis), ಉರಿಯೂತ ಕೀಲು ರೋಗ (Inflamatory joint diseases), ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು (osteo porosis), ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಚಾಚಿಕ ಫಲಕ (Herniated disc)ಗಳು ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಮೂಲಾಂಕುರಗಳು.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವು- ತೀವ್ರ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು (Acute low back pain) ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು (Chronic low back pain).

ತೀವ್ರ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯದು. ಇದು



ಮೃದು, ಮಿತ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ಬೀಳುವುದು, ಅಪಘಾತ, ಎಳೆತ, ಸ್ನಾಯು ಬಿರಿಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಮೃದು, ಮಿತ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ತೀವ್ರ ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳು ಇದಕ್ಕೂ ಮೂಲ. ಆದರೆ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದವು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಳಿಯುವಂಥವು. ತೀವ್ರ ಕೀಲೂತ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ನಿಂದನೆಗಳೂ ಈ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ನಿಲ್ಲು

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹೀಗಿದೆ!



ದೇಹದ ಕಂಠಮುಂಡಗಳ ಬೆನ್ನಿನ ನಡುವೆ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಣಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳ ಸರ ರುಂಡಮುಂಡಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ. ಈ ಬೆನ್ನು ಕಂಬ ರೂಪಿಸುವ ಕಶೇರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ. ಹಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಆಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಶೇರುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಚಿಪ್ಪಾಗಿವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 33 ಮಣಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೋಣಿ ಕಶೇರುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ 'ತ್ರಿಕಾಸ್ಥಿ'ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಚ್ಛ ಕಶೇರುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ 'ಪುಚ್ಛ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿ 24 ಮಣಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೆಕ್ಕಿಸಬಹುದು. ಇವು ಕಶೇರುಜ್ಜುವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಬುರುಡೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಮತ್ತು ಟೊಂಕದ ಅಸ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೀಲಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಆನಿಕೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಕಪಾಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಅಟ್ಲಾಸ್ ಮೂಳೆ ಇವರ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕಶೇರು ಸ್ತಂಭಕ್ಕೆ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ತಲೆ ಆಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

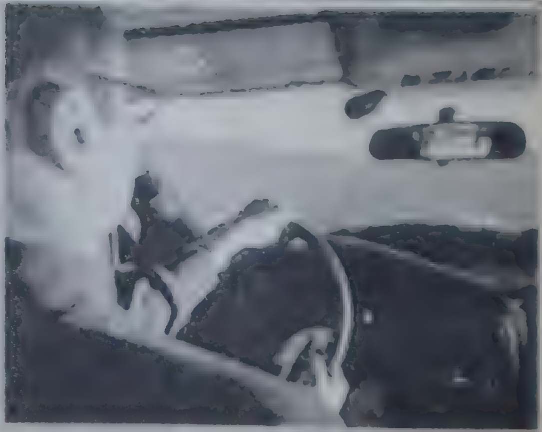
ವಾಗ ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೊರೆ. ತೂಕದ ಸ್ಕೂಲ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ದಣಿವು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಸ ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗುವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಜೋಲುಬಿದ್ದಂತೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಜೋಲು ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳು ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಾರದು.

ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಬೆನ್ನುನೋವು ತರಬಲ್ಲದು. ಎತ್ತಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು. ವಸ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಮಾಡಿ, ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತು ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ. ಕುಳಿತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಟ್ಟಗಿರುವುದರ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕುರ್ಚಿ ಆಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸದಾ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೇಲ್ಮೈ ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆ ಎತ್ತರ ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಸದಾ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಂತು ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಚಾಚಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದು ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಆನಿಸಬೇಕು.



ಸರಿಯಾದ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಬಾಗಿಸದೆ, ಜೋಲು ಬೀಳಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕತ್ತಿನ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೊಡಬಾರದು. ಅವುಗಳು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವಂಥ ನೀಟಾದ ಕುರ್ಚಿ



ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಕೂತಾಗ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಳಿತಾಗ ಬೆನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು.

ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತೋಳುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡಾಡಲು, ಸ್ಟೀರಿಂಗ್ ವ್ಹೀಲ್ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಲು ಕೂರುವ ಆಸನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಳಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಣ್ಣ ದಿಂಬು ಅಥವಾ ಸುತ್ತಿದ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗಾಗ ಮೈಮುರಿದು ಕೈಕಾಲು ಕೊಡುವುದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

1. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ
2. CAT ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (Computed axial tomography scan)
3. MRI (Magnetic resonance imaging)
4. ಮೂಳೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್

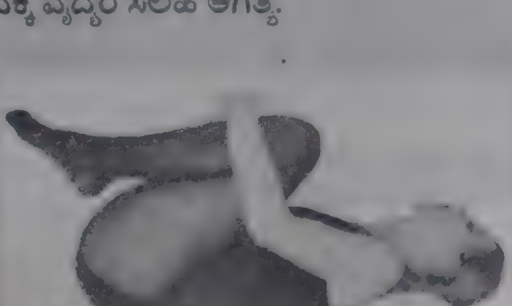
ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೋತು ಬಿದ್ದ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಶರೀರದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ತರುತ್ತವೆ. ದಿಂಬು ಕತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ದಿಂಬು ಕತ್ತುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಾಮಾಗಿ ಹತ್ತುವ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೂರಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊಣಕೈ ಊರಿ ದೇಹವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಭುಜ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಏಳುವಾಗ ಈ ಭಂಗಿಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಷ್ಟೇ.

ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಗಳೂ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗಿದಾಗ ಬೆನ್ನು

(38ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು

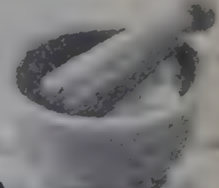
1. ಆರಾಮಕರ ಎನಿಸುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕೂರುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು.
2. ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನೋವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಶಾಖ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.
4. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ನೋವು ಉಪಶಮನಕಾರಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೋವು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬೇಕು.



5. ನೋವು ಕಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿರುಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಇವುಗಳು ನೋವನ್ನು ಮರೆಸುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳು.



ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಂತನೆ



ಕ್ರಿಯಾ ಕಾಲದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ, ಬೆಳೆಯುವ ತೊಂದರೆ - ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಾಲ (ಹಂತ)ಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ... ನಿಮಗಾಗಿ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ರಸಾಯನವೆನಿಸಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಚಿನ್ನವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಒರೆಗಲ್ಲು - ಆಯುರ್ವೇದ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಆಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೂಲದ ಸಮಸ್ತ ಧಾರೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಿಮಗಿರಿಯಿಂದಲೇ ಹರಿದು ಬಂದಿವೆ. ಈ ಖಜಾನೆಯಿಂದ ಮಾನವ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ತೀರ ಅಲ್ಪ.

ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಢವಾದ ಬಂಡೆಗಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂಧಲೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಆರ್ತತ್ರಾಣ ಪರಾಯಣತೆಯ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಗೌರವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೂಲಭೂತ ದೋಷವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ, ಇತರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡದಿರುವುದು - ಇವೆರಡೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪಂಚ ಮಹಾ ಭೌತಿಕ ತ್ರಿದೋಷ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫ - ಈ ಮೂರು ಶರೀರ ದೋಷಗಳೇ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಷಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಜನಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ ಶಬ್ದಾರ್ಥ: ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ - ಕ್ರಿಯೆ + ಕಾಲ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಾಲ ಎಂದರೆ ಸಂದರ್ಭ. ಒಟ್ಟಾಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭ. ದೋಷ ವಿಷಮಗೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತು ರೋಗ ಉಗಮವಾಗುವ ಪೂರ್ವ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕೋಪ
- ಚಯ ಪ್ರಕೋಪ
- ಅಚಯ ಪ್ರಕೋಪ

ಚಯ ಪ್ರಕೋಪ: ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೋಷಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು, ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ, ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಫ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಚಯಪ್ರಕೋಪ: ದೋಷಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಕೋಪವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಚಯ ಪ್ರಕೋಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹ ಪರಮಾಣುಗಳ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ದೋಷ ದೂಷ್ಯ ಸಮ್ಮೂರ್ಚ್ಛನಾಜನ್ಯ ಆರು ಕ್ರಿಯಾ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಜ - ಆಗಂತುಕ ಎರಡೂ ವಿಕಾರಗಳು ದೋಷ - ವೈಷಮ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲಾರವು. ದೋಷ - ವೈಷಮ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲವನ್ನು ವಿಷಮ ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿಯ ಆರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ದೋಷಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಭ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷ, ಮೂಲಗಳಿಂದ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅವು ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೂಷ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೋಷ - ಸಮ್ಮೂರ್ಛನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಶ್ರುತ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

1. ಸಂಚಯ - ಪ್ರಥಮ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ
2. ಪ್ರಕೋಪ - ದ್ವಿತೀಯ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ
3. ಪ್ರಸಾರ - ತೃತೀಯ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ
4. ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯ - ಚತುರ್ಥ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ
5. ವ್ಯಕ್ತ - ಪಂಚಮ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ
6. ಭೇದ - ಷಷ್ಠ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ

1. ಸಂಚಯಾವಸ್ಥೆ: ಇದು ರೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಪರಿಭ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಈ ದೋಷಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಯುಕ್ತ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಇಚ್ಛೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಭಾರ ಎನಿಸುವುದು. ತ್ವಚೆ, ಉಗುರು, ನೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು. ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಂದತೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರ ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯದ ಅನುಭವ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.



ಚಕ್ರಪಾಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ, ವಾತ ಸಂಚಯದಿಂದ ಶರೀರ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಭಾರ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯತನಗಳು ಕಫ - ಸಂಚಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದೋಷದ ಸಂಚಯದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಚಯಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ದೋಷ - ಶಮನಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ (ಕಾಲ) ವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಪ್ರಕೋಪಾವಸ್ಥೆ: ಇದು ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿಯ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ದೋಷಗಳು ಸಂಚಯಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಷ್ಟೇ. ನಂತರ ಈ ದೋಷಾದಿಗಳು ಮತ್ತೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆಡೆ ಚಲಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಕೋಪಾವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೋಷ ಇನ್ನೊಂದು ದೋಷದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದನ್ನೂ ಪ್ರಕೋಪಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಡಲ್ಹಣನು 'ವಿಲಯನುರೂಪಾ ವೃದ್ಧಿಃ ಪ್ರಕೋಪಃ' ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರರ್ಥ - ವೃದ್ಧಿಯಾದ, ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ದೋಷಗಳು ಕರಗಿ, ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಲು



ಮುಂದಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪ್ರಕೋಪಾವಸ್ಥೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ದೋಷಗಳ ಕಾಲವಶಾತ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶಮನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಮುಂದಿನ ಋತುವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೋಷ, ಪ್ರಕೋಪಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಂಚಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕೋಪಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ವಾತ ದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪಗಳು ಉದರದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಲನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಹುಳಿತೇಗು, ನೀರಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

3. ಪ್ರಸಾರ ಅವಸ್ಥೆ: ಇದು ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿಯ ತೃತೀಯ ಅವಸ್ಥೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕಿಣ್ವೋದಕ ಪಿಷ್ಟದಂತೆ ಕುದಿದು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ದೋಷಗಳ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ - ವಾಯು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ. ದೋಷಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು ಹೀಗಿದೆ - 'ಮಾನವ ಶರೀರ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಕೋಪವೂ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕೋಪದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೋಷಗಳ ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ರಕ್ತ ನಿರ್ಮಿತ ಎನ್ನಲು, ದೋಷಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಕೋಪವು ಪಿತ್ತ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಹಗಲು ಕನಸು, ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ, ಅಗ್ನಿ - ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ, ಶ್ರಮ - ಆಘಾತಗಳಿಂದ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ವೈರುಧ್ಯ ಭೋಜನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ದೋಷಗಳ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ದ್ವಿತೀಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಾಯು, ಸ್ವಯಂ ಅಚೇತನವಾಗಿದ್ದರೂ ರಜೋಗುಣಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೋಷಗಳ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ರಜೋಗುಣ, ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಸ್ವತಂತ್ರ, ತಿತ್ಯಾಗ, ಶೀಘ್ರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಾರದ ಭೇದಗಳು: ಆಚಾರ್ಯ ಸುಶ್ರುತನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ 15 ಭೇದಗಳಿವೆ. ದೋಷಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಚಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರಕುಪಿತಗೊಂಡು 2-3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ದೋಷಾದಿಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳ ವಿಕೃತಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸಾರದ 15 ಭೇದಗಳು:

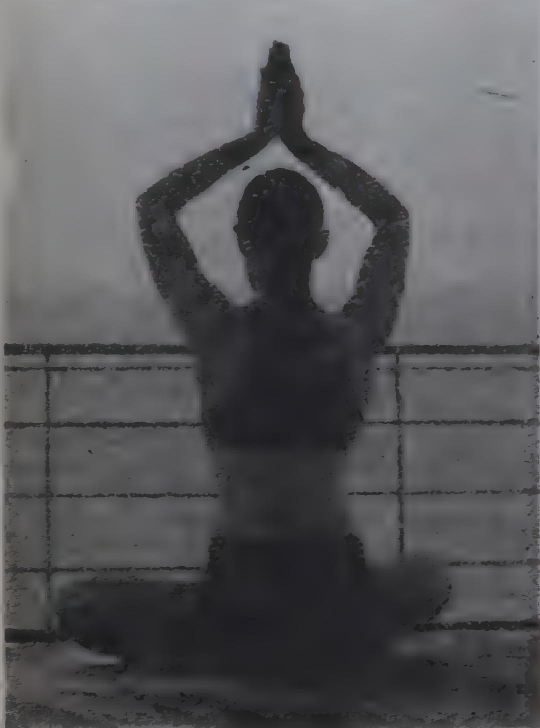
ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ, ವಾತ-ಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತ-ಕಫ, ವಾತ-ಕಫ, ವಾತ-ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತ-ರಕ್ತ, ಕಫ-ರಕ್ತ, ವಾತ - ಪಿತ್ತ - ರಕ್ತ, ವಾತ - ಕಫ - ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತ - ಕಫ - ರಕ್ತ, ವಾತ - ಪಿತ್ತ - ಕಫ, ವಾತ - ಪಿತ್ತ - ಕಫ - ರಕ್ತ.

ದೋಷ ಪ್ರಸಾರದ ಮೂರು ರೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು

1. **ಬಾಹ್ಯ ರೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು:** ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜೆ, ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಗಳನ್ನು ಶಾಖೆಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರು ತ್ವಚೆಯಿಂದ ರಸ - ರಕ್ತವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಪೀಡೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅರ್ಬುದ, ಪಕಾಲಿ,

ಗುಲ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ಶಾಖಾನುಸಾರಿ ರೋಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಮಧ್ಯಮ ರೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು: ಮರ್ಮ, ಅಸ್ಥಿ, ಸಂಧಿ - ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಖಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ರೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತ ಮಧ್ಯಮ ರೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಪಕ್ಷವಧ, ಗ್ರಹ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ವಾತರೋಗ, ಅಸ್ಥಿಶೂಲ, ಸಂಧಿಶೂಲ,



ಕ್ಷಯರೋಗ, ಗುದಭ್ರಂಶಾರಿಕ ರೋಗ ಮತ್ತು ಶಿರ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ರೋಗ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುವ ರೋಗಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

3. ಆಭ್ಯಾಂತರ ರೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು: ಅನ್ನಾಶಯವನ್ನು ಆಭ್ಯಾಂತರ ರೋಗ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಮಹಾಸ್ರೋತಸ್, ಶರೀರಮಧ್ಯ, ಮಹಾನಿಮ್ನ, ಆಮಪಕ್ವಾಶಯ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಅನ್ನಾಶಯದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆಭ್ಯಾಂತರ ರೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಉದರ ವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಲರಾ, ಕೆಮ್ಮು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಸೇರಿವೆ. ಅಂತರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಊತ, ಗುಲ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ., ಇವು ಆಭ್ಯಾಂತರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ ಆಭ್ಯಾಂತರ ರೋಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಪ್ರಕುಪಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಿತ ದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾತದೋಷದಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗಮನ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಪಿತ್ತದೋಷದಿಂದ ಓಷ (ಉಷ್ಣತೆಯ ಅರಿವು), ಸೆಳೆದಂತೆನಿಸುವ ನೋವು, ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದಾಹ ಮತ್ತು ಧೂಮದಂತೆ ತೇಗು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷದಿಂದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ದಣಿವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ದೋಷ ಇನ್ನೊಂದು ದೋಷದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತದೋಷವು ಪಿತ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕಾರವನ್ನು ಪಿತ್ತದೋಷದಂತೆಯೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ದೋಷವು ಕಫ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಫ ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಕಫ ದೋಷದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಕಫ ದೋಷವು ವಾತಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ, ವಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಲೇ ದೋಷಗಳ ಸಮಾನಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷ ಸಂಚಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೋಪದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಆದರೆ ಸ್ಥಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತೃತೀಯ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

4. ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯ: ಇದು ದೋಷ ವೃದ್ಧಿಯ ಚತುರ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತ ಮೂಲಗಳ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಅಡೆ - ತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ಥಾನ





ಸಂಶ್ರಯ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರೋಗದ ಪೂರ್ವ ರೂಪವೂ ಹೌದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯ ಮಾಡಿ ಮುಂಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ದೋಷ - ದೂಷ್ಯ- ಸಮ್ಮೂರ್ಛನಾ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಚಕ್ರಪಾಣಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಸ್ರೋತೋವೈಗುಣ್ಯದಿಂದ ಸ್ಥಾನಸಂಶ್ರಯ ಮಾಡಿ ದೂಷ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ರಸ ಧಾತು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಸ್ರೊತೋವೈಗುಣ್ಯದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ರಸವಾಹಿನಿ ಮತ್ತು ರಸಾಯನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಾನ ವಿಶೇಷದ ರಸಾಯನೀ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರಕುಪಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೃತ ದೋಷಗಳು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯ.

ಕುಪಿತ ದೋಷಗಳ ಸ್ರೊತೋವೈಗುಣ್ಯದಿಂದ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ಆ ಸ್ಥಾನದ ರಸ ರಕ್ತಾದಿ ಧಾತು ಮತ್ತು ಅವಯವಗಳೊಂದಿಗೆ ದೋಷಗಳ ಸಮಾಗಮವೇ ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು, ದೂಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಿಕೃತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವರೂಪ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು: ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳ ಉದರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಗುಲ್ಮರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಅಜೀರ್ಣತೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಸಂಶ್ರಯವಾದಾಗ ಮೂತ್ರದ ಹರಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಾಘಾತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕುಪಿತ ದೋಷಗಳು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಸಂಶ್ರಯವಾದಾಗ ವೃದ್ಧಿರೋಗ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ



ಸ್ಥಾನಸಂಶ್ರಯವಾದಾಗ ವೀರ್ಯದೋಷ, ಗುದದಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಹುಣ್ಣು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭುಜದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳ ಸ್ಥಾನಸಂಶ್ರಯವಾದಾಗ ಭುಜದ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಗಳ ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯವಾದರೆ ಕ್ಷುದ್ರರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಗಳಗಂಡ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಂಥ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಥಿಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಷಿತ ದೋಷ ಗಳ ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯವಾದಾಗ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಊತ ಮತ್ತು ಅನುಶಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು; ಪಾದ ಗಳಲ್ಲಿ ಆದಾಗ ಆನೆಕಾಲಿನ ರೋಗ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟುವಿಕೆ



ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಹರಡಿ ದಾಗ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳು ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಭೇದಾವಸ್ಥೆ ಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗಿಂತ ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ದೋಷಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತ ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಚತುರ್ಥ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

5. **ವ್ಯಕ್ತಾವಸ್ಥಾ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವಸ್ಥಾ:** ಇದು ದೋಷ ವೃದ್ಧಿಯ ಐದನೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ರೂಪ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಾನ ಸಂಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತ ಲಕ್ಷಣಗಳ ರೋಗ, ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು 'ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಬಾವು, ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಊತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕ, ದೋಷಗಳ ಪ್ರಕೋಪ ಜನ್ಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಪಿತ ಗೊಂಡು ಉಪಜಿಹ್ವಿತಾ, ಗುಲ ಶುಂಡಿಕಾ, ಕಂಠಲಗ್ನ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಷಿತಗೊಂಡು ಗಳಗಂಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕುಪಿತ ಪಿತ್ತ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಪ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಅನು ಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಾತದೋಷ ಪ್ರಕು ಪಿತಗೊಂಡು ಗುಲ್ಮರೋಗ, ವಕ್ಷ ಮತ್ತು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ, ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯುಂಟಾ ಗುವ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ದೋಷ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನ ಭೇದದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಕಾರಗಳ ಪರಿಗಣನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗವು ಭೇದಾ ವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ



ಐದನೆಯ ಹಂತವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಂಚಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

6. **ಭೇದಾವಸ್ಥೆ:** ಇದು ದೋಷವೃದ್ಧಿಯ ಆರನೆಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಊತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹರಿದು ಹುಣ್ಣು ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವು ದರಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಅಣುರೂಪ ದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳೂ ಧಾತು ಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತೃತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಮೂಲ ವೃಕ್ಷದಂತೆ ಅವುಗಳ ನಾಶ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕ್ರಿಯಾಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವ್ಯಾಧಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕ್ರಿಯಾಕಾಲದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನ ದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗವನ್ನು ಆರಂಭ ದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ವಿಷಮತೆಗಳೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ●

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು



ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾಲಯ ಪೆಪ್ಸಿ ಹಾಗೂ ಕೋಕೊ ಕೋಲಾಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿತು. ಇವೆರಡೂ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲ ಎದ್ದಿತು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಂಸತ್ ಸದಸ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿ ನೇಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅದರ ವರದಿ ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೆ ಆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಖರೀದಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿರುವರು.

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ತಿರುವನಂತಪುರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಪಾನೀಯಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು.

ಇದಕ್ಕೆಂದು ಅವರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಎಳೆನೀರು (ತೆಂಗಿನ ನೀರು) ಕುಡಿಸಿದರು. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು.



ಪಾನೀಯಗಳು ಬಹಳ ಆಮ್ಲಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫೊಸ್ಫೊರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವುದು. ಇಥೈಲಿನ್ ಗ್ಲೈಕೋಲ ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಪನಿಗಳೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳೂ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿದವು. ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದವು. ಯಕೃತ್ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು. ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವ ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. (ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

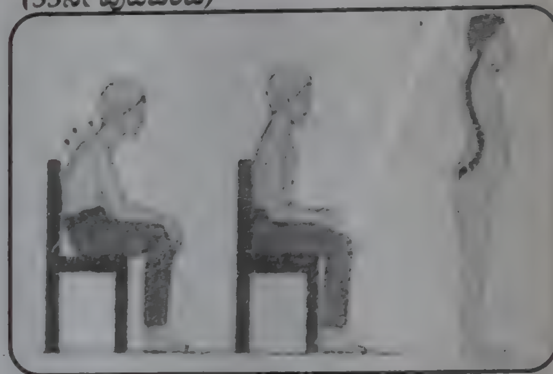
ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕಿನ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತನೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಯಕೃತದ ಜೀವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಂಥ ಹಾನಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಘಟಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು.

ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ, ಪೆಪ್ಸಿ-ಕೋಲಾಗಳು ಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಎಳೆನೀರು ಬೇಕೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಾಣರು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು.

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

(33ನೇ ಪುಟದಿಂದ)



ತಟಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ 'S' ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗುವಾಗ ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮಂಡಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗ್ಗುಲು ಮಲಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಅಥವಾ ಕತ್ತು ನೋವು ತರದಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೂ ಮಲಗಬಹುದು.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳು ಸ್ನಾಯು ಬಿಗುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳು ಬಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನವೂ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕೆಲಸನಿರತ ಊತಕಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ, ಬೆನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಲಗುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಈಗ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನಿನ, ದೇಹದ ಮಿತ ಚಲನೆಯ ಮುಂದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಏನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮರಳಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬೆನ್ನು, ಉದರ, ತೊಡೆ, ಸೊಂಟಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಶುರುಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯ (Physical Therapist)ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

'ಸುಖಮಯ' ಜೀವನ ತಂದೀತು



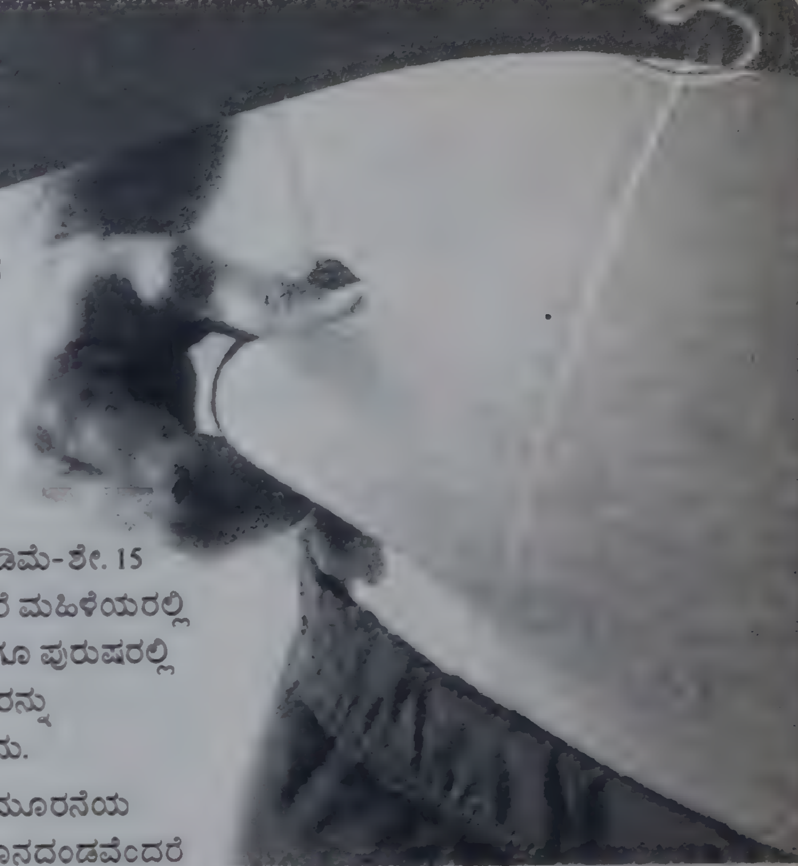
ದಢೂತಿತನ!

● ಸಂಗಮೇಶ್ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಚಟ್ನಿಗಾಗಿ ಮಿಕ್ಸರ್, ಕಸ ಗುಡಿಸಲು ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಲು ಸ್ಕೂಟರ್, ಟೈಮ್ ಪಾಸ್‌ಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್..ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಇರುವ ಉಪಕರಣಗಳು..ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ಸುಖಜೀವನ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ! ಪರಿಣಾಮ, ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಈ ಲೇಖನ...

ದಢೂತಿತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. 'ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಬಾವಿ ತೋಡಿದಂತೆ' ಎಂಬಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕ್ಲಬ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾದಂತೆ ಶರೀರದ ತೂಕವೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ತೂಕ



ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಢೂತಿತನ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಆಲಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗಿರುವ ಮಾನವ ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ದಢೂತಿತನವನ್ನೂ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 20-30 ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಶೇ. 10-20 ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಯುವಕರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ದಢೂತಿತನದ ಮಾನದಂಡ

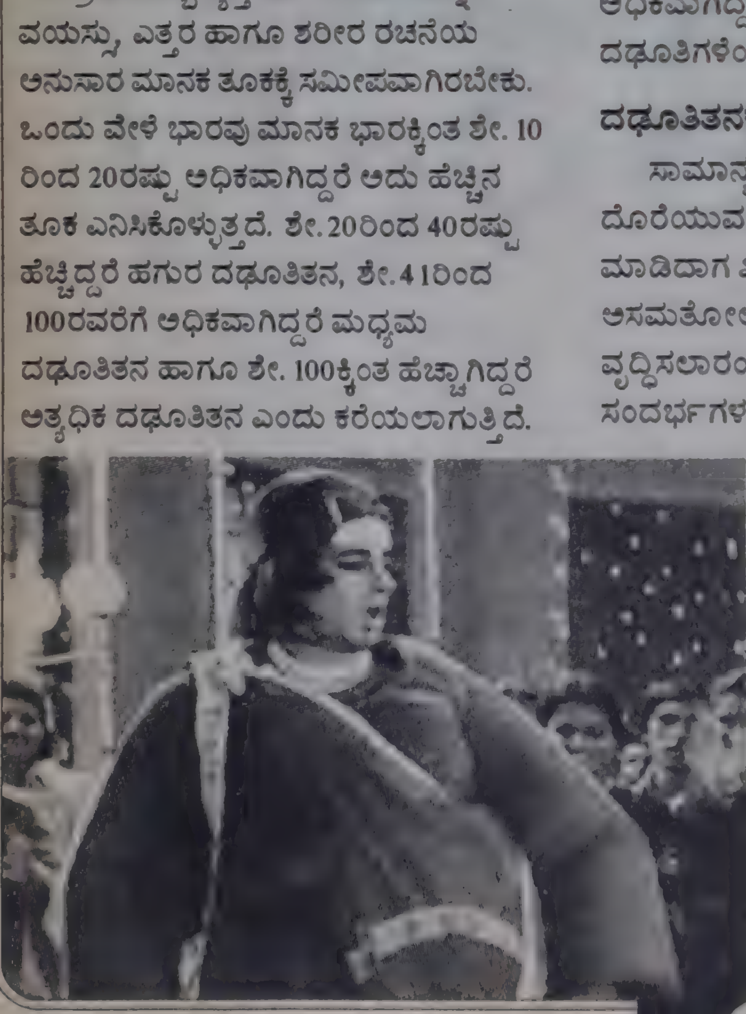
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹತೂಕ ತನ್ನ ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ರಚನೆಯ ಅನುಸಾರ ಮಾನಕ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಾರವು ಮಾನಕ ಭಾರಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. 10 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ.20ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಹಗುರ ದಢೂತಿತನ, ಶೇ.41ರಿಂದ 100ರವರೆಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಮ ದಢೂತಿತನ ಹಾಗೂ ಶೇ. 100ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ದಢೂತಿತನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಢೂತಿತನದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾನದಂಡವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ, ದೇಹ ತೂಕದ ಶೇ. 18ರಿಂದ 22ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ-ಶೇ. 15 ರಿಂದ 19ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 30 ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ.25ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಅವರನ್ನು ದಢೂತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ದಢೂತಿತನ ಗುರುತಿಸುವ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಮಾನದಂಡವೆಂದರೆ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಗಣನೆ. ತೂಕ (ಕೆ.ಜಿ.)ವನ್ನು ಎತ್ತರದ (ಮೀ). ವರ್ಗದಿಂದ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಗಣನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. [ತೂಕ (ಕೆ..ಜಿ.)/ಎತ್ತರ (ಮೀ.)^2] ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರತಿ ಮೀ.^{2}ಗೆ 20-25 ಕೆ.ಜಿ. ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 28.6ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದಢೂತಿಗಳ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿ.ಎಂ.ಐ. 40ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ದಢೂತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭೋಜನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಖರ್ಚಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹದ ತೂಕ ವೃದ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಢೂತಿತನ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.



- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ, ವಯಸ್ಕರಾದಾಗಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶಿಸ್ತಿನ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.
- ದಢೂತಿತನ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗವೂ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲ ಗುಣಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿವಾರದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಸೋಮಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸೋಮಾರಿತನ ಹಾಗೂ ದಢೂತಿತನಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಮಾರಿಯಾದರೆ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸೋಮಾರಿತನವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- 'ದಢೂತಿತನ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೇ ಮೀಸಲು' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ದಢೂತಿತನವು ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಬಡವರ್ಗದವರಿಗೂ ಬರಬಹುದು.
- ಭೋಜನದ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ದಢೂತಿತನದ ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಸದಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದು, ಸಿಹಿ, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ, ತೈಲಯುಕ್ತ ಭೋಜನವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಯಾರದೋ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಗ ಬೇಗ ತಿನ್ನುವುದು..ಇಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನೀವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ 500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಂಥವರ ತೂಕ ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು

ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ 3,500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವರು ದಣಿವು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಢೂತಿಗಳು ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.
- ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ದಂಪತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, .ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಅಂತರ್‌ಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನಂಥ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಅಧಿಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಮಿಕ್ಸೀಡಿಯ' ರೋಗ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿನಿದ್ದೆ, ತಂಪಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಳ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಟಿ-3, ಟಿ-4)ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.



ದಢೂತಿತನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಇಂದು ನಿಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಕ ಶರೀರವೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದೆ. ದಪ್ಪಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೀಳರಿಮೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸದಾ ನಗುಮುಖವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರಾದರೂ, ತಮ್ಮ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಯುವಕರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವತಿಯರು ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಗೀಳಿನಿಂದಾಗಿ 'ಎನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರವೊಸಾ' ಅಥವಾ 'ಬೂಲಗಿಯಾ ನರವೊಸಾ' ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ.
- ಅನೇಕ ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಕೀಳರಿಮೆ, ದಡ್ಡತನಗಳಿಂದಾಗಿ ನ್ಯೂರೋಬಿಕ್ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಕ ತೂಕ

ಎತ್ತರ ಸೆಂ.ಮೀ.	ಪುರುಷರ ತೂಕ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)		ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)	
	ತೂಕ	ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ	ತೂಕ	ಗರಿಷ್ಠ ತೂಕ
146	-		42-54	64
148	-		42-54	65
150	-		43-55	66
152	-		44-57	68
154	-		44-58	70
156	-		45-58	70
158	51-64	77	46-59	71
160	52-65	78	48-61	73
162	53-66	79	49-62	74
164	59-67	80	50-64	77
166	55-69	83	51-65	78
168	56-71	85	52-66	79
170	58-73	88	53-67	80
172	59-74	89	55-69	83
174	60-75	90	56-70	84
176	62-77	92	58-72	86
178	64-79	95	59-74	89
180	65-80	90		
182	66-82	98		
184	67-84	101		
186	69-86	103		
188	71-88	106		
190	73-90	108		
192	75-93	112		
ಬಿ.ಎಂ.ಐ.	20.1-25.6	30	18.7-28.6	30



- ದಢೂತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಇತರರು ತಮಾಷೆ, ವ್ಯಂಗ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ದಪ್ಪವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.
- ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ, ಪಕ್ಷವಾತ, ಮೊಳಕಾಲು, ಭುಜ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗ (ಆಸ್ಟಿಯೊ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್/ರುಮೆಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ದಢೂತಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಗ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಢೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳುಗಳು, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ದಢೂತಿಗಳ ಪಿತ್ತಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಾವು, ಸೋಂಕು, ಹರಳು, ಯಕೃತ್‌ನ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.
- ಅತ್ಯಧಿಕ ದಪ್ಪ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತಾಗ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಢೂತಿಯರಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ದಪ್ಪ ಶರೀರದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದಬಹುದು.

ದಢೂತಿತನ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗ

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೃದಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ 'ಫೇಲ್' ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಢೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ಗತಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಸಮೀಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಢೂತಿಗಳ ಧಮನಿಗಳ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ (ಎಥಿರಿಯೊಸ್ಕ್ಲೊರೊಸಿಸ್), ರಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್, ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.) ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಕಾರಣ ಎಥಿರಿಯೊಸ್ಕ್ಲೊರೊಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಥಿಯೊಸ್ಕ್ಲೊರೊಸಿಸ್ ಎಂಜೈನಾ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಣ್ಣು-ಯಕೃತ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷವಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಅಪಾಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ

ಎಲ್ಲ ದಢೂತಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಢೂತಿಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರ ಕೋಶಗಳ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪೌರುಷ ಗ್ರಂಥಿ (ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಾಶಯದ ರೋಗ

ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಾಶಯದಲ್ಲಿ ಊತ, ಸೋಂಕು, ಹರಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರೋಗ

ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡೆ-ತಡೆಯ ಕಾರಣ ಗೊರಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸನಿಂತಾಗ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಇವರು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಎಪನೀಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳ ಶ್ವಾಸ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೇ ಸಾಯುವ ಭಯವೂ ಇದೆ.

ದಢೂತಿಗಳ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ವಾಸ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ವಿಫಲವೂ ಆಗಬಹುದು.

ದಢೂತಿತನ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿಗಳ ರೋಗ

ದಢೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಮೊಣಕಾಲು, ಪಕ್ಕೆಲುಬು,

ಪಾದಗಳ ಸಂಧಿಗಳು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು, ಊತ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ದಢೂತಿತನ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗ

ದಢೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತು, ಮೊಣಕೈ ಬೆರಳು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಫಂಗಸ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್‌ಗಳ ಜೀನುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದಢೂತಿತನ ಮತ್ತು ವೆರಿಕೋಸ್ ಅಭಿಧಮನಿ

ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಗಲಗೊಂಡು, ಸುರುಳಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೀನಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಮಳೆಹುಳುವಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಊತವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೋವು-ಗಾಯಗಳಂತೂ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ದಢೂತಿತನ ಹಾಗೂ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿ

ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಾಶಯ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸ್ರವಿತ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಸ್ತರವೂ ಕುಂದಬಹುದು.

ದಪ್ಪಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ರಜೋದರ್ಶನವಾಗಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರವೂ ಅನಿಯಮಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಾಹಿತ ದಪ್ಪಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಸ್ರವಿಗೊಳ್ಳದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 100 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 90 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡು, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಲಾಭದಾಯಕ ಕೊಬ್ಬು)ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಗ ಎಥ್ರಿಯೊಸ್ಕ್ಲೊರೋಸಿಸ್ ತೀವ್ರ ವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧಮನಿಗಳ ರೋಗ, ಪಕ್ಷಾಘಾತಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ದಢೂತಿಗಳು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರಾಗಬಹುದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಸಮತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರವೂ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭೋಜನ

ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.) ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ 500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ (1200 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರತಿದಿನ) ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ (400-800 ಕ್ಯಾಲೋರಿ) ಇರುವ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ 20-30 ಗ್ರಾಂ. (4-5 ಚಮಚ) ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ, ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.



ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎಲ್ಲ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಾಡಿ, ತೋಟದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ವಾಹನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಾಡಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 30-40 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.

ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳೂ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು 4-5 ಬಾರಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಸಿವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರಾದರೂ ನಂತರ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಚಿಂತೆ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಎಂದು



ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಇವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಭೋಜನದ, ಕರಳುಗಳಿಂದ ಅವಶೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಆಮಾಶಯ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭೋಜನ ಸೇವನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಹೀಗೆ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಉಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು

ಇಂದು ಯಾವುದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ದಢೂತಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕವಾದಂತಿದೆ. ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು ದಢೂತಿಗಳೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಢೂತಿತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಅಸುರಕ್ಷಿತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿದೆ.

ಪ್ರಾಯಶಃ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಶೇ.97ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಓವರ್ ಡಯಟಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

'ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣ ಮುದ್ದು' ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಚಂದ; ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಚಂದ! ಗಾದೆ ಮಾತೇ ಇದೆಯಲ್ಲ- 'ಮಗ ಎಷ್ಟು ಉಂಡರೂ ಕೇಡಲ್ಲ, ಮಳೆ ಎಷ್ಟು ಬಂದರೂ ಕೇಡಲ್ಲ.' ಬಹುತೇಕ ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಗು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ತಿನಿಸುತ್ತಾರೆ; ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ಮುನ್‌ಚೌಸೆನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಂದ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಏಕಾಂಗಿತನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ, ಅಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ಆಧುನಿಕತೆ

ಮಕ್ಕಳ ಈ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಟಿ.ವಿ., ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲಸಹಜ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನುವಂಶೀಯತೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು, ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕುಳ್ಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ತೂಕ ಕೊಂಚ ಅಧಿಕವಾದರೂ ಅವರು ದಢೂತಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು.

ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಿಠಾಯಿ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಬಾರದು.

ಶಾಲೆಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ

ಬಹುತೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ವಸೂಲಿನ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆಯನ್ನೇನೋ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಲಾಭ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ, ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ದಢೂತಿತನದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗಲೇ ಎಲ್ಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ 'ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟತನ'ಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡದೆ ಅವರ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.



ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ತೂಕ ಇಳಿಸಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದರೆ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಫ್ಯಾಡ್ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ - "ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್‌ನ್ನು ಇತರ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಲಾಗದು. ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಇದೆ."

ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹೃದಯಪಿಂಡದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಸಂಜೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಮೈಲಿ ದೂರ ನಡೆದರೆ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದಢೂತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ವೇಗವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೋಶ-ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಸುಟ್ಟು, ಶರೀರದ ಬೇಸಿಲ್ ಮೆಟಬೊಲಿಕ್ ದರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಹನಗಳ ದಟ್ಟಣೆ ಇರುವ ರಸ್ತೆಗಳೂ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೊಲ, ನದಿಯ ತಟ, ಕಾಡು ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ.

ವಾಕಿಂಗ್‌ನ ನಿಯಮಗಳು :

1. ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವಾಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.
2. ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮರಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



3. ಮಳೆ-ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಕೊಂಚ ವಾರ್ಮ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ವಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ, ಸರಳತೆ, ಸಹಜತೆ, ನಿಶ್ಚಿಂತತೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ವೇಗ ಹಾಗೂ ಸತರ್ಕತೆಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಇರಬೇಕು.
6. ನಡೆಯುವಾಗ ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
7. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರಲಿ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡಿ.
8. ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಮುನ್ನ ಉಪಹಾರ-ಭೋಜನ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
9. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಜಾಸ್ತಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ.



ದಢೂತಿತನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿ - ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಜರ್ಮನಿಯ ಆಶೆನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಲ್ ಮೆಡಿಸನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡೈಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಖಡಕ್ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿತ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ದಢೂತಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೃಹತ್ ಕಾಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಜ್ಯೂಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ದಿನಚರಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ



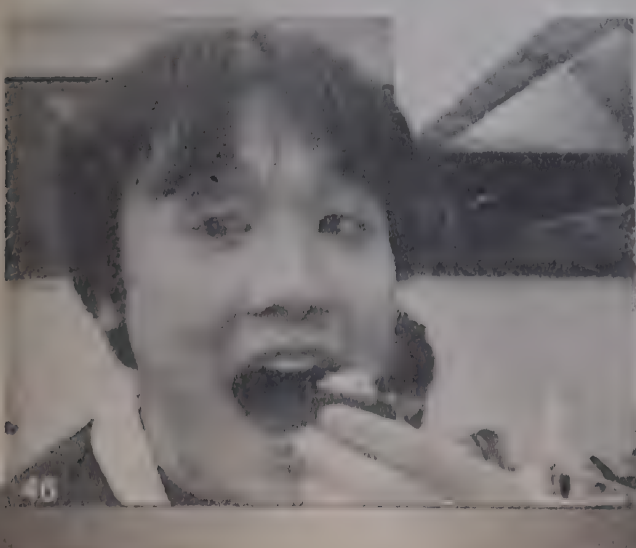
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು (1937) ಹಂಗೇರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸೆಂಟ್ ಜ್ಯೂರ್ಜಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಶೋಧನೆಗಾಗಿ ನೋಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕಾರವೂ ಜ್ಯೂರ್ಜಿಗೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 900 ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಬ್ರೋಂಕೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಎದೆ ಕಂಪಿಸುವಿಕೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಅತ್ಯಧಿಕ ಲಾಭಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಿಮ್ಲಾ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು ಒಡಹುಟ್ಟಿದ ಸಹೋದರಿಯರಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಸಿಮ್ಲಾ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ವೈದ್ಯ ಲಾಯನಸ್ ಪಾವ್ಲಿಂಗ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಇರುವ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ., ಮೂಳೆ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಯಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವಿಷ, ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ 'ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಧಾತುಗಳ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ನಿತಂಬ, ಸ್ತನ, ಉದರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ತೋರುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ.'



ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಕಾರಣಗಳು

1. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು
2. ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ



3. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ
4. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ
5. ನಿಶ್ಚಿಂತತೆ
6. ಮೇದಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಫವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
7. ಅನುವಂಶೀಯತೆ
8. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ Hypothalamusನಲ್ಲಿರುವ Satiety Point ಮತ್ತು Hunger Pointನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
9. ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಎಡ್ರಿನಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆ - ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ : ಹಳೆಯ ನೀರಸ ಆಹಾರ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಕಡಲೆ, ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಜೇನು, ಚನ್ನಂಗಿ, ತೊಗರಿ, ಬದನೆ ಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಹಿ-ಖಾರ ವಾದ ಕಷಾಯ ರಸದ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿಹಾರ ಪಥ್ಯ : ಅಧಿಕ ಜಾಗರಣೆ, ಉಪವಾಸ, ಚಿಂತನೆ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ವಾಕಿಂಗ್, ಮೈಗೆ ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶರೀರದ ಮಾಲಿಶ್, ವಾಂತಿ- ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸ್ನಾನ ಮೊದಲಾದವು.

ಅಪಥ್ಯ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ

ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ, ತಾಜಾ ಅನ್ನ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಕೆನೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿಯನ್ನು ಅಧಿಕ ತಿಂದರೆ ದಢೂತಿತನ ಖಂಡಿತ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಪತ್ರ

1. ನವಕ ಗುಗ್ಗುಲು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ, ತ್ರಿಫಲಾ ಕಷಾಯದಿಂದ 1 x 2 ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ.
2. ಲೋಹಾಸನ 20 ಮಿ.ಲೀ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿ.
3. ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

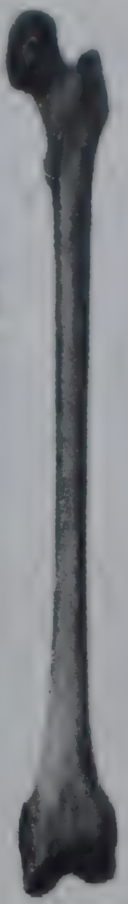
ದ್ವಿತೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಪತ್ರ

1. ಅಮೃತ ಗುಗ್ಗುಲು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ತ್ರ್ಯೂಷ್ಣಾದಿ ಲೋಹ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ವಿಡಂಗಾದಿ ಲೋಹ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಾಢಾ 1 x 2
2. ಸಾರಿವಾದ್ಯಾಸವ 20 ಮಿ.ಲೀ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು 1 x 2
3. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ. ಶಿಲಾಜತು ಕರಗಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

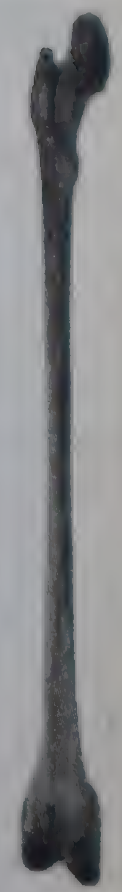
ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.



● ಡಾ. ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್, ರಾರಾವಿ



ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲಗಳಿದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಮಿತ ನ್ಯೂನತೆಯಿದೆ. ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಂತೆ ಕಾಲುಗಳ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಖಂಡದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ಅಂಶಗಳು ಬೇಕು.



ಕಾಲುಗಳು ಅದ್ಭುತ ರಚನಾ ಅಂಗಗಳು

ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ನಿಲ್ಲಲು, ನಡೆಯಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಅದ್ಭುತ ರಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾದದವರೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ೬೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೂಳೆಗಳ ಜಾಲ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿದೆ.

ತೊಡೆಯ ಎಲುಬು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಉದ್ದವಾದ ಮತ್ತು ಭಾರವಾದ ಮೂಳೆ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ನೆಗೆಯುವಾಗ ಆ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ತೊಡೆ ಎಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಎಲುಬು ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಮೊಣಕಾಲು ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹನಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪು ಅದರ ಮುಂದಿದೆ. ಇದು ಮೊಣಕಾಲು ಸಂಧನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಳವು ಮುರಿಯುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ನಮ್ಮ ಮುಂದೋಳಿನಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಕಾಲಿನ ಹೊರಗಡೆಯ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಎರಡನೆಯ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮೂಳೆಯಾದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊಣಕಾಲ ಮೂಳೆಯ ಮುಂಭಾಗವು ತೆಳುವಾದ ಮಾಂಸದ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮೊಣಕಾಲ ಮೂಳೆಯ ಕಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವ) ಇರುವ ಹೊರಗಿನ ಕೀಲಿನ ಮೂಳೆ, ಕೀಲಿನ ತೀವ್ರವಾದ ತಿರುಗುವಿಕೆಯು ಮುರಿತಕ್ಕೆ (Potts fracture) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಾಲಿನ ಹೊರಗಡೆಯ ಎಲುಬು ಮೊಣಕಾಲ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹರಡೆಲುಬು ಇವೆರಡರ ಜೊತೆ ಕೀಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೀಲಿನ ಉಳಿದ

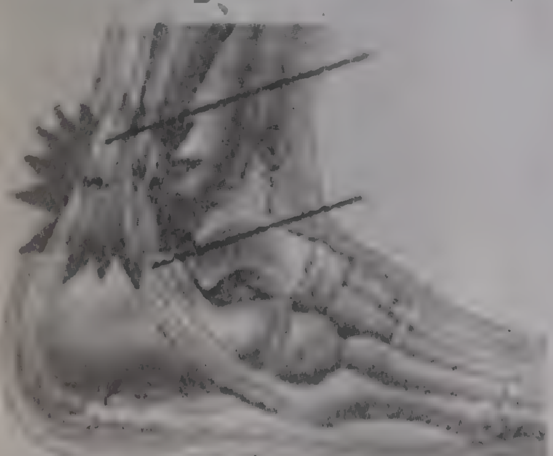


ಮುಂಗಾಲಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿದ ಮೂಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿವೆ. ತೊಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೊಂಟದ ಜೊತೆ ಅತಿ ನಿಕಟ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ನಿಲುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

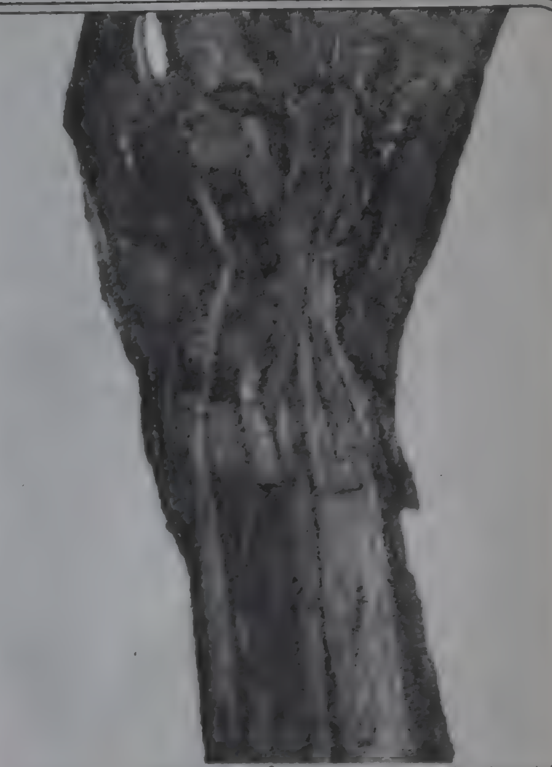
ಮೀನುಖಂಡ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗ (calf muscles) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾದದ್ದು. ನಡೆಯುವಾಗ ಹಾಗೂ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಅವು ನಮಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಾದಗಳ ಚಲನವಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೀನುಖಂಡವು ಕೀಲು ಮಡಿಸಿಕ (Flexor) ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾಲ್ಕಂಡಕ (Gastrocnemius) ದಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಈ ಮೀನುಖಂಡಗಳು ಅಂಗಾಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅತಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಅಖಿಲಸ್ ಕಂಡರದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮೀನುಖಂಡವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲಗಳಿದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಮಿತ ನ್ಯೂನತೆಯಿದೆ. ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಂತೆ ಕಾಲುಗಳ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಖಂಡದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ಅಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಂತೆ ಕಾಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿದು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ (Cappillaries) ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಾಗ ದೊಡ್ಡದಾಗುವವು. ರಕ್ತವು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡ, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಂಪಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳಾದ ನಡೆಯುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾಗಿರುವ ದೇಹದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಇಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತಾಗ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಊದುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದ ಕವಾಟಗಳು ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಊದುವಿಕೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮರಳಿ ಬಾರದ ಕವಾಟಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಭಾರವಾದ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾದ ರಕ್ತದ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ 'ವ್ಯಾರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ಸ್' ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಊದುವಿಕೆ, ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಿರುಚುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತಬಣ್ಣಕವು (Blood Plasma), ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಊದುವಿಕೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕಠಿಣತೆ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕೆಡುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಬಿರಿದುಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಚಳಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ವ್ಯಾರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳುಂಟು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಚದುರಿಸಲು ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಕಾಲಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಗಂಟು ಹಾಕುವುದು ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬಹಳ ಸಮಯ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಊದಿಕೊಂಡು ಗಂಟಿಕ್ಕಿದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿಂತಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ನಿತ್ಯವೂ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳು ದೇವರು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಅಂಚೆ: ರಾರಾವಿ, ತಾ: ಸಿರಗುಪ್ಪ
ಬಳ್ಳಾರಿ - 583121

ಕಣ್ಣು

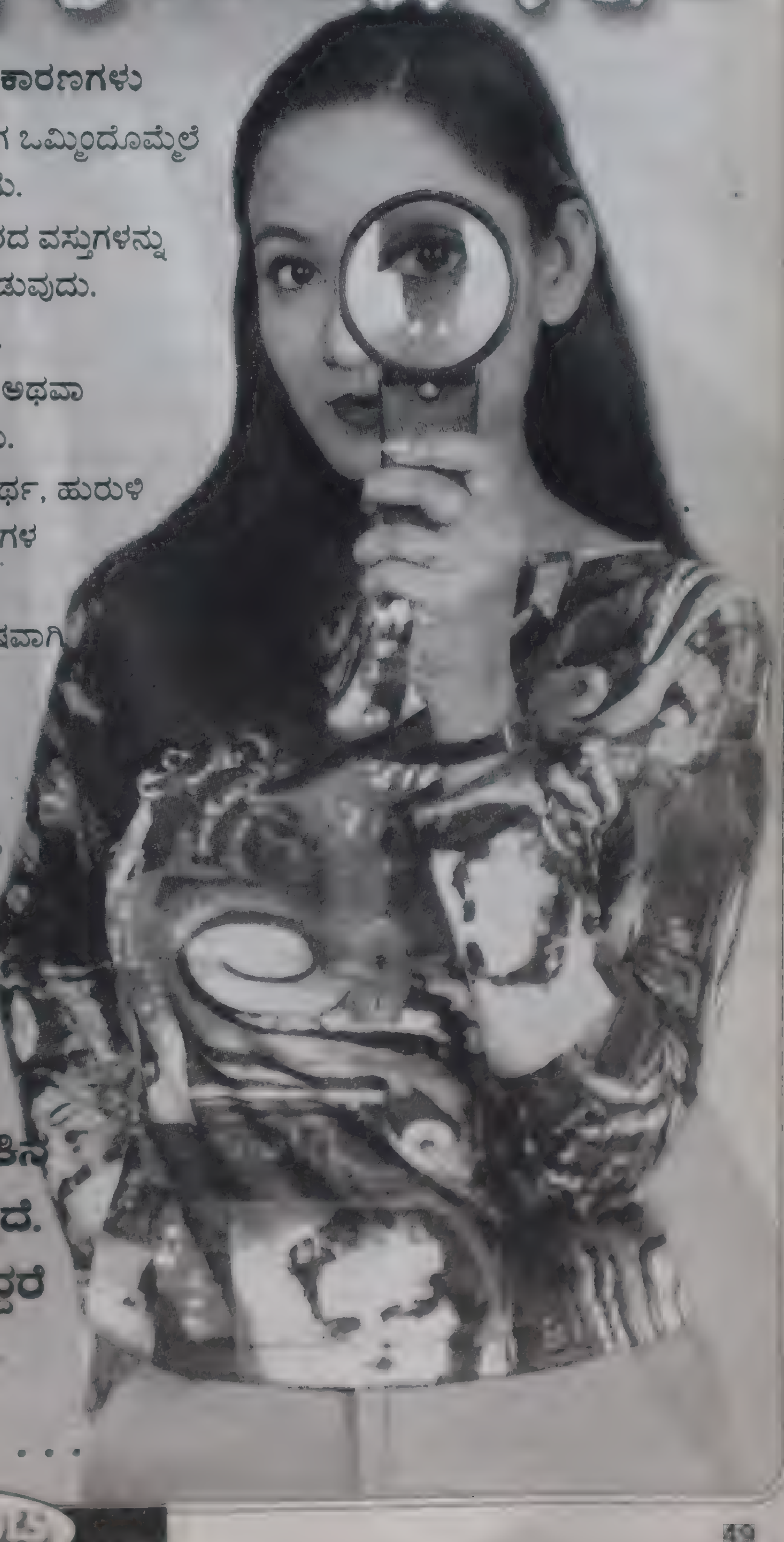
ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೈಗನ್ನಡಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೋಷ - ಅಗ್ನಿಬಲ ಧಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಲಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅವನೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿರುವ 11 ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಅವಯವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವಾಹಿನಿ ಹತ್ತು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಮುಂತಾದ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಮೂಲತತ್ವದಿಂದ ಇದರ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಕ ಪಿತ್ತದ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಇದು, ಪೀತ ಬಿಂದುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ತತ್ವ ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ, ರಕ್ತ ತತ್ವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ, ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ವಾಯುವಿನಿಂದ, ಇತರ ಮೂಲಗಳು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಉದ್ದದ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೃಷ್ಣಮಂಡಲವೆಂದೂ, ಕೃಷ್ಣ ಮಂಡಲದ ಏಳರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನೇತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಶರೀರ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ನೀರಿಗೆ ಜಿಗಿಯುವುದು.
- ದೂರ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು.
- ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು.
- ಸದಾ ಅಳು, ಕ್ರೋಧ ಅಥವಾ ಶೋಕದಿಂದಿರುವುದು.
- ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ.
- ಧೂಮಪಾನ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊಗೆ ಬಿಡುವುದು.
- ಹೊಲಿಯುವುದು, ಹೆಣೆಯುವುದು, ಸಣ್ಣ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು.



ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೂ ಒಂದು (ಎರಡು!). ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಕತ್ತಲೆ. ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದವರ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದರೆಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಮೂಲ್ಯ ಕಣ್ಣಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಕತ್ತಲಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು...

- ಅತಿಯಾದ ಓದು - ಬರಹ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದು / ಬರೆಯುವುದು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು.

ನೇತ್ರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೇತ್ರ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

- ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸತತ ನೀರು ಹಾಗೂ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು.
- ಉರಿಯುವುದು.
- ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು.
- ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನೋವು.
- ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಕಸ ತುಂಬುವುದು
- ಬೆಳಕು, ಬಿಸಿಲನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದಂತಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ 76 ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ ಜನ್ಯ 10, ಪಿತ್ತಜನ್ಯ 10, ಕಫ ಜನ್ಯ 13, ರಕ್ತಜನ್ಯ 16, ಸರ್ವಜನ್ಯ 25, ಬಾಹ್ಯ ಎರಡು ರೋಗಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 11 ರೋಗಗಳು ಛೇದನ ಕರ್ಮ ಯೋಗ್ಯ, ಒಂಬತ್ತು ಲೇಖನ ಕರ್ಮಯೋಗ್ಯ, ಐದು ಭೇದನಯೋಗ್ಯ, 15 ಸಿರಾವೇಧನ ಯೋಗ್ಯ ರೋಗಗಳು. 12 ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಏಳು ರೋಗಗಳು ಯಾಪ್ಯ ಹಾಗೂ 17 ರೋಗಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ನೇಹಪಾನ (ತುಪ್ಪಪಾನ), ವಿರೇಚಕ ಕರ್ಮ, ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ ಶುದ್ಧಿ, ಸ್ನೇಹನಶ್ಯ, ಪ್ರಧಮನ ನಶ್ಯ ಸಿಂಪಡಿಸುವಿಕೆ (ತ್ರಿಫಲಾ ಮುಂತಾದ ಹಿಮವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು), ಚಿಮುಕಿಸುವುದು (ದ್ರವೌಷಧಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಡ್ರಾಪರ್‌ನಿಂದ ಹಾಕುವುದು), ಹಸಿ ಮುದ್ದೆ (ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ) ಕಟ್ಟುವುದು, ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಲಾಮು ಲೇಪಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತ್ರಿಫಲಾದಿ ತುಪ್ಪದಿಂದ ತೃಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು (ತರ್ಪಣ), ಪುಟಪಕ್ವ ವಿಧಾನದಿಂದ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಅಂಜನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

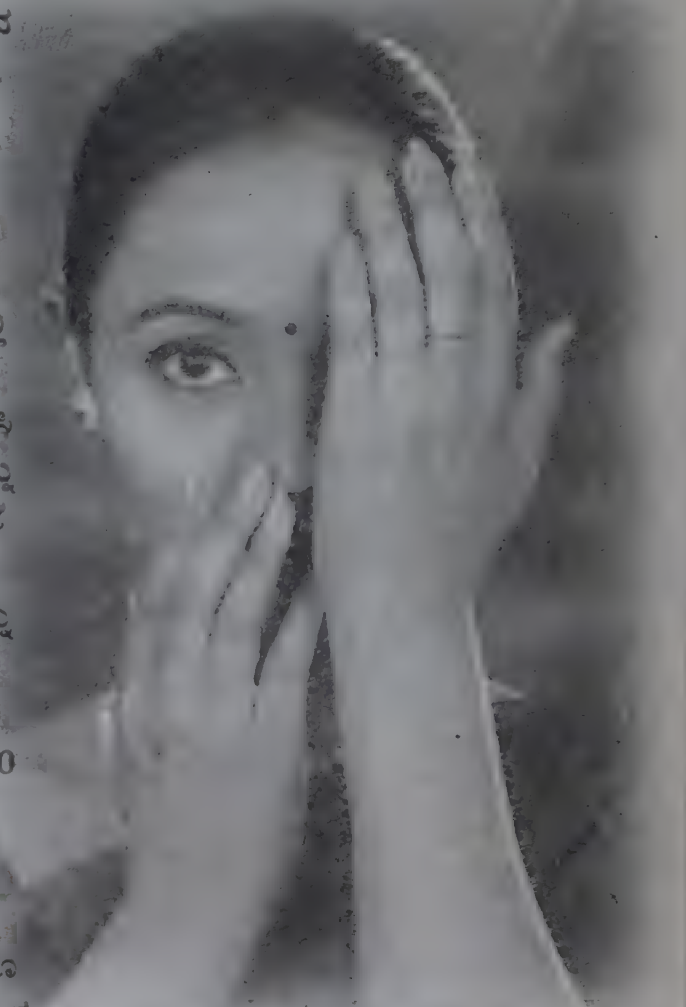
ತರ್ಪಣ: ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಶಿರವನ್ನು (ಶಿರಮೋಕ್ಷಣ, ವಿರೇಚನ, ಶಿರೋ ವಿರೇಚನದಿಂದ) ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಪೂರ್ವಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಅಪರಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ತರ್ಪಣ) ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲಿನ ಅಗ್ರಭಾಗದವರೆಗೆ ತುಂಬಿ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 500, ಕಫ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 600, ಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 800 ಹಾಗೂ ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೆ 1000 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾತಜನ್ಯ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ದಿನ, ಪಿತ್ತ ಜನ್ಯ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರು ದಿನ ಹಾಗೂ ಕಫ ಜನ್ಯ ರೋಗಿಗಳು ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪುಟಪಾಕ: ತರ್ಪಣದ ನಂತರ ಪುಟಪಾಕದ ಮೂಲಕ ನೇತ್ರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು, ನೆಣ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಟಪಾಕವನ್ನು 200 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಧಾರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಸಿ ಪುಟಪಾಕವನ್ನು 300 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಧಾರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಫಜನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಹಾಗೂ ಲೇಖನೀಯ ಪುಟಪಾಕ ಕೂಡ ಒಂದು ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎರಡು ದಿನ (ಪುಟಪಾಕ ಕೂಡ) ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಸಿಯ ಹಾಗೂ ವಾತಜನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ.

ತರ್ಪಣ ಹಾಗೂ ಪುಟಪಾಕದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿಂಪಡಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹನಿ ಹಾಕುವಿಕೆ: ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹನಿ ಹಾಕುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವೌಷಧಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಹನಿ, ಸ್ನೇಹಿಕದಲ್ಲಿ 10 ಹನಿ ಹಾಗೂ ಕಸಿ ಹನಿ ಹಾಕುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ 12 ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಫ ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಹನಿ ಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಹನಿ ಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.



ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಲೇಖನ ಪರಿಷೇಕವನ್ನು 200, ಸ್ನೇಹನ್ ಪರಿಷೇಕವನ್ನು 400 ಹಾಗೂ ಕಸಿ ಪರಿಷೇಕವನ್ನು 600 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಜನ: ಮಧುರ ರಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಐದು ರಸಗಳ ದ್ರವವನ್ನು ದೋಷಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಜನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಾತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ, ಲವಣ; ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಕಷಾಯ; ಸನ್ನಿಪಾತ ಜನ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ರಸಗಳ ಅಂಜನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖನ ಅಂಜನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ, ನೇತ್ರಕೋಶ, ನೇತ್ರಶಿರಾ, ನೇತ್ರ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಶೃಂಗಾಟಕ ಮರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೋಷ ನಾಸಿಕ, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಸಿ ಅಂಜನ ಕಷಾಯ ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಕೊಂಚ ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಪೂರಕವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿವರ್ಣಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಾದನ ಅಂಜನ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ನಿರ್ಮಲತೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.



ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಅಧಿಕ ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಅಂಜನವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಜನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ ನಂತರ ಅಶ್ರು ಮುಂತಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೋಷ ಹೊರ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಅಶ್ರು ಬಂದಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಶ್ರಮ, ಮದ್ಯ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಶಿರೋ ದೋಷಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅಂಜನವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಹೊಳೆಯುವ ಕಂಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿ

ಮಹಾತ್ರಿಫಲಾಘೃತ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾಘೃತ

ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಾನ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ತೊಲೆ ತ್ರಿಫಲಾಘೃತದ. ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಕಳ ಹಾಲು)ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಡ್ರಾಪರ್‌ನಿಂದ ಎರಡೆರಡು ಹನಿ ಘೃತವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ದೃಷ್ಟಿವರ್ಧನೆಗೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣ: ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣ, ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ, ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ - ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಕೈ-ಕಾಲು, ಮುಖ ತೊಳೆದು ಸೇವಿಸಿ.

10-15 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಸೋಸಿ, ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸಪ್ತಾಮೃತ ಲೋಹ: ಪ್ರಮಾಣ - 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಿಂದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ. ಸಮಯ-ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆ. ಪೂರಕ ಪಾನ - ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅನುಭೂತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ: ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಾಮ್ರದ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು, ದಿನಪೂರ್ತಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ ಆ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡದಲ್ಲಿಡಿ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ತಾಜಾ ನೀರು ತುಂಬಿ, ತಾಮ್ರದ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮುಖ - ಮಾರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಸಾಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಈ ಜಲವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ದೃಷ್ಟಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಕೂದಲುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಅದೇ ಒದ್ದೆಯಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳು, ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಲಾಗುವ ಅಭ್ಯಂಗ ತೈಲ ಲೇಪನಗಳು ಕಂಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಪಾಮಿಂಗ್ (ಕಂಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು)ನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಂಗಳ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರ ಹಿತಕಾರಿ ಪಥ್ಯ

ನಿರೋಗಿ ಕಂಗಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು ಸದಾ ಶುದ್ಧ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಗೋಧಿ, ಭತ್ತ, ರೈಸ್ ಬಾತ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಸವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಫ-ಪಿತ್ತನಾಶಕ ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಕಫ-ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಪ್ರಚುರ ತುಪ್ಪಯುಕ್ತ ಜಂಗಲ್ ಮಾಂಸರಸ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ತ್ರಿಫಲಾ ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬಿಗಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ವಿಧಿ ಪೂರ್ವಕ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಯವಾದ ಶ್ರಾವಣ, ಕಾರ್ತಿಕ, ಚೈತ್ರ ಈ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಘೃತಪಾನ, ಅನುನಾಸನ ಹಾಗೂ ನಿರೂಹಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು, ವಿರೇಚನಕರ್ಮ, ಸಿದ್ಧ ಘೃತಪಾನ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಮೋಕ್ಷಣದಿಂದ ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು; ವಮನ ಕರ್ಮ, ನಶ್ಯ ಕರ್ಮ, ಧೂಮಪಾನ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನೇತ್ರ ಅಹಿತಕಾರಿ ಪಥ್ಯ

- ಮಲ - ಮೂತ್ರ, ಅಪಾನ ವಾಯು, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ, ಸೀನು, ಬಿಕ್ಕು ಮುಂತಾದ 13 ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಡಿ.
- ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮದ, ಮತ್ಸರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಅಧಿಕ ಭೋಜನ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಅನವಶ್ಯ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಪ್ರಖರ ಮಿಂಚುಳ್ಳ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ.
- ಖಾರವಾದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾದ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಯದ, ಹಳಸಿದ ಅಥವಾ ಮರು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
- ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ ಬಂದರೆ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜಗಿಯುವುದು, ಹಾರುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೂಡ ಕಂಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.

ಕವಲು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಿಶೋರರು

ಘಟನೆ 1. ಇಂದು ಅಶ್ವಿನಿಯ ಜನ್ಮದಿನ. 16ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿ ಸಲೀಮ್‌ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. "ತೂ ಸೊಲಹ ಬರಸ್ ಕೀ, ಮೈ ಸತ್ರಹ ಬರಸ್ ಕಾ..." ಎಂದು ಗುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತ ಅವಳ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಅಶ್ವಿನಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಭಾವಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಂದರಿಯೂ ಹೌದು. ಅನೇಕ ಹುಡುಗರು ಅವಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕದವಳು. ಇಂದು ಸಲೀಮ್ ಅಶ್ವಿನಿಗಾಗಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಗಿಫ್ಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಶ್ವಿನಿಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಗೆಳತಿಯರಾದ ಮಧು, ಕವಿತಾ, ಧರಣಿ "ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಂದಿದ್ದನ್ನು ಹಾಗೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಾರದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವಿನಿ ಕೊನೆಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಸಲೀಮ್‌ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸುಂದರ ಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಬಂದಿದೆ!

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅಶ್ವಿನಿಯ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ "ಸಲೀಮ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದಾಗ ಇದುವರೆಗೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಾವ ತಳೆದಿದ್ದ ಅಶ್ವಿನಿಗೆ ಈಗ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವನೋ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ತುಂಟತನ ಜಾಸ್ತಿ.

ಅನುಕಂಪ ಪ್ರೇಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವಳ ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಇವಳ 'ಪ್ರೇಮಪ್ರಕರಣ' ಹೇಗೋ ತಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಶ್ವಿನಿಯ ಪಾಲಕರನ್ನು ಕರೆಸಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯೆಯಾಗುವ ಕನಸು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅಶ್ವಿನಿಗೆ ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರು ಅವಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ 'ಪ್ರೇಮ' ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಶ್ವಿನಿ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಲೀಮ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಥೆ ಅಶ್ವಿನಿಯ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಖಾಂತ್ಯ.

'ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಕನಸುಗಳ ಪರ್ವ ಕಾಲ' - ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗದಿದ್ದರೆ? ಅತ್ತ ಬಾಲ್ಯವೂ ಅಲ್ಲದ, ಇತ್ತ ಯೌವ್ವನವೂ ಅಲ್ಲದ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಕಗ್ಗತ್ತಲೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಯಶಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಮಗ್ಗುಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಲೇಖನವಿದು.



ಘಟನೆ 2 : ಶ್ವೇತಾ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸದಾ ಮುಂದು. ದೇಶದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ಹೊತ್ತವಳು. ಅವಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬದಿಂದ ಬಂದ ಹೊಸ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಅಶ್ವಿನಿಸಿಂಗ್, ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಅಧಿಕಾರಿಯ ಮಗ; ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ; ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ದೇಹ, ತುಂಬಾ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಾ ಹಾಗೂ ಅಶ್ವಿನಿಸಿಂಗ್ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೇಮಾಂಕುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವೇತಾಳ ಪಾಲಕರು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು. ಈ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಇಬ್ಬರೂ ದೂರದ ನಗರವೊಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಸತಿಗೃಹವೊಂದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿದ ಈ ಜೋಡಿಯ ಬಳಿ ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಾಸೂ ಇಲ್ಲ! ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನಿಂದ ಹಣ ತರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಹೋಗುವ ಅಶ್ವನಿಸಿಂಗ್ ವಾಪಸ್ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಶ್ವೇತಾ ಕಂಗೆಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಅಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ, ವಸತಿಗೃಹದ ಬಿಲ್ ಪಾವತಿ ಮಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಋಣ ತೀರಿಸಲು ಶ್ವೇತಾ, ಒಬ್ಬ ದಢೂತಿ ಗಂಡಸಿನ ಜೊತೆ ಮಲಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಶ್ವೇತಳನ್ನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವನಿಸಿಂಗ್ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಓದು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ವೇತಾ ಈಗ ವೇಶ್ಯೆ!

ಹೌದು, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಕಿಶೋರ/ಕಿಶೋರಿಯರು ಇಂದು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬದುಕನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಅರುಣಾ ಬ್ರೂಟಾ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, "ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗಿ, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೇ ಪ್ರೇಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದೇ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ."

ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ

	ಕ್ಯಾಲೋರಿ	ಪ್ರೋಟಿನ್	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
ಕಿಶೋರಿಯರು				
11- 14 ವರ್ಷ	2200	46 ಗ್ರಾಂ	35 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	62.7 ಗ್ರಾಂ
15- 18 ವರ್ಷ	2100	46 ಗ್ರಾಂ	35 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	52.6 ಗ್ರಾಂ
ಕಿಶೋರರು				
11- 14 ವರ್ಷ	2700	45 ಗ್ರಾಂ	25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	62.7 ಗ್ರಾಂ
15- 18 ವರ್ಷ	2800	56 ಗ್ರಾಂ	25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	52.6 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಕೊಡುಗೆ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯಲು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಖಾಸಗಿ ಟಿ.ವಿ.ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ತೋರಿಸಲಾಗುವ ಆಲ್ಬಮ್, ಧಾರಾವಾಹಿ, ಕಿಶೋರರನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಾದ ಸ್ಟೈಲ್, ಫ್ಯಾಶನ್, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ- ಪ್ರಣಯದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಕಿಶೋರರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮರತಿ' ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಿಶೋರರು, ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರ ಲಿಂಗಿಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿಯ ಸುಪ್ತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಲು ಇಂದು ಟಿ.ವಿ.ಯ ಜೊತೆಗೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಜಾಲವೂ ಗಣನೀಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪಲು ಇಂದಿನ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿಯೂ ತನ್ನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು 'ಕಂಪನಿ' ಗಾಗಿ ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ಹುಡುಕುವುದು ತಮ್ಮ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ನ್ನು! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವಾಹಿನಿಗಳತ್ತ ರಿಮೋಟ್ ಆನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಿಶೋರರು ಮುಂಗೋಪಿಗಳು!

ಅನೇಕ ಕಿಶೋರರು ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಸಂದೇಹ, ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ, ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಿಶೋರರು ಮುಂಗೋಪಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕಿಶೋರರು ಏನಾದರೂ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ "ನೀನೀಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದೀಯ. ಈಗಲೂ ಇಂಥ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದೇ?" ಎನ್ನುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅವನು ಸಿನೆಮಾಗೆ ಹಣ ಕೇಳಿದಾಗ "ನೀನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವನು. ಈಗಲೇ ಥೇಟರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಸಿನೇಮಾ ನೋಡುವಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದಿದೆಯೇ?" ಎಂದು ದಬಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವನು ತಾನು

"ದೊಡ್ಡವನೋ? ಸಣ್ಣವನೋ?" ಎಂಬ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಲೇ ಕಿಶೋರರು ಮುಂಗೋಪಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟ್ರಾನ್, ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂಗೋಪಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬೇಗ 'ನಾರ್ಮಲ್' ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 14-15ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಸಮಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂತರವೂ ಕಾಣಿಸದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿರುವ Y ಕ್ರೊಮೋಸೋಮ್ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಮುಂಗೋಪವು ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ, ಹುಡುಗರ ಮುಂಗೋಪವು ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕಾರಣಗಳು

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ (Aggression)ಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಒಂದು ಭಾಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂರಚನೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಡ್ರಗ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅವನಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸ್ವಭಾವತಃ ಆದರ್ಶವಾದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವುಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಸಹಿಸರು. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಶಂಸಾತ್ಮಕ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಕಿಶೋರರು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು 'ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಸಿಗರೆಟ್ ಸೇದುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಈ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಚಿಂತೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕಿಶೋರರು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಿರಿಯರದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ವಾಕಿಂಗ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಿಶೋರರು ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆ-ದುಗುಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ವಾಯು-ವಿಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ 'ಫ್ರೆಶ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕಿಶೋರರು ತಮ್ಮ ದುಗುಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭವನ್ನೂ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಅರ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಯೇ.

ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಖಾಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ Empty mind is devil's workshop ಎನ್ನುವಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಹುದು. ಸಮಯ



ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹಲವು ಮಾತುಗಳು

- ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರಾಗಿ ಆದೇಶ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿತ್ರರಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದೇ ಹಿತಕರ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ.
- ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಇತರರೆದುರಿಗೆ ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ 'ಜವಾಬ್ದಾರಿ' ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಿನೆಮಾ, ಪಾರ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ. ಆದರೆ ಮಜಾ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅವರ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಿ.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಾಗ ನಿಂದಿಸದೆ, ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ.
- ಇತರ ಜಾಣ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಟೀಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.
- ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಿತ್ರರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ಆದರೆ ಈ ಮಿತ್ರತ್ವಕ್ಕೊಂದು ಮಿತಿ ಇರಲಿ.
- ಅವರ ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ನಾಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ, ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮುಂತಾದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ.

ಕಳೆಯಲು ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ, ಓಣಿ, ಊರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಡೇಟಿಂಗ್ ಅವಶ್ಯ!

ಡೇಟಿಂಗ್ ಒಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಇಂದು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ನಗರಗಳಿಗೂ ಹರಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಶೇ.90 ರಷ್ಟು ಪಾಲಕರು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಆರಂಭಿಸಿದ ಈ ಡೇಟಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಇಂದು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎರಿಕಾ ಜೊಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಕಿಶೋರರು ಎಸಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಹಮತ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಿನ್ಸ್‌ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ನಡೆಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಿಂದ, 'ಡೇಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಕಿಶೋರ-ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಡೇಟಿಂಗ್‌ನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿರುವ ವಿಕೃತ ಕುತೂಹಲಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಪೋಷಕರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಡೇಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಲಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೆಹಲಿಯ ಐ.ಐ.ಟಿ. ತಂಡವೊಂದು ಕಿಶೋರ/ಕಿಶೋರಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯೊಂದು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದೆ. ಚಾಣಕ್ಯಪುರಿಯಂಥ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾನ್ವೆಂಟ್‌ವೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಶಾಲೆಗೆಂದು ಹೊರಟು ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆದು, ಮೊದಲೇ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದ ಬೇರೆ ಡ್ರೆಸ್ ಧರಿಸಿ (ಯಾರೂ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಾರದಲ್ಲ!) ಡೇಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ!

ಇಂಥ ಡೇಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕಿಶೋರ-



ಕಿಶೋರಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಡೇಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ-ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಡೇಟಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಸಂಯಮ, ನಡುವಳಿಕೆ, ಗೆಳೆತನದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಡೇಟಿಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಕೊಠಾರಿ ಹೇಳುವಂತೆ "ಮಕ್ಕಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಿತ್ರತ್ವ ಹೊಂದುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಡೇಟಿಂಗ್ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ."

ಡೇಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಪೂರಕ ಅವಕಾಶ, ವಾತಾವರಣ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕಿಶೋರರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವ ಡೇಟಿಂಗ್ ಕುರಿತಾದ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಿಶೋರರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಡಯಟಿಂಗ್

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕಿಶೋರರು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದೇಹ ತೂಕ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು.

ತಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥ ಎಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಿಶೋರರು ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ತಿಂಡಿ-ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾ ಬಿಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜ ಲವಣ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ6, ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ, ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂಥ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ನೇರಳೆ, ನಿಂಬು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

- ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಆಯಿಸ್ ಟೀ, ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್, ಎಳನೀರು ಸೇವಿಸಿ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವನ್ನು

ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕಿಶೋರಿಯರ ತುಮುಲವನ್ನು ತಾಯಿ, ದುಗುಡವನ್ನು ತಂದೆ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳ ಹಾಗೂ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

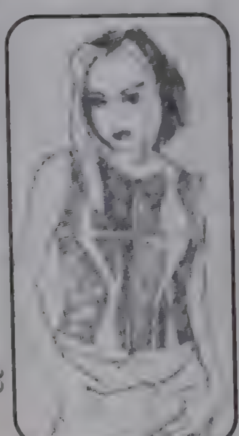
ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದ ಗಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಚಿಗುರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಕಿಶೋರ-ಕಿಶೋರಿಯರು ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿದು, ತಮ್ಮ ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೇ ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಅಂಥ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಹಾರ ಸೂಕ್ತ.

- ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‌ನಂಥ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಿಜರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.
- ಹುರಿದ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹಗ್ಗದಾಟದಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವಾಗಿ.
- ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಉಪಹಾರ/ ಭೋಜನ ಸಾಕು.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆ ಬೇಡ.
- ಅನೇಕ ಕಿಶೋರರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ! ಇಂಥವರು ಕೂಡಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ದೆ ಸಾಕು.

ಬಳುಕುವ ಸೊಂಟಕ್ಕಾಗಿ

ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಕಿಶೋರ-ಕಿಶೋರಿಯರು ಸ್ಲಿಮ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕಸರತ್ತುಗಳೂ ಹಲವು. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.



- ಕ್ರ್ಯಾಶ್ ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಅಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಅಂಗಾಂಗ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಅನೇಕ ಕಿಶೋರಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಹಾರ ಮಾಡದೆ, ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಅವರು ಅನೀಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ)ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಡುವುದೊಳಿತು.
- ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.
- ನೀವು ದಪ್ಪ/ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಿ.
- ನೀವು ಕುರೂಪಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೈ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಕಿಶೋರಿಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ದುಗುಡ : ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಹಂತದವರೆಗೆ ಗರ್ಲ್ಸ್‌ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಓದಿದ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಹಶಿಕ್ಷಣ (ಕೊ-ಎಜುಕೇಶನ್) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಕಾಲೇಜ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ತಂದೆ, ಅಣ್ಣಂದಿರು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಹುಡುಗರ ಜೊತೆಗೆ ಸೀಮಿತ ಹಂತದವರೆಗೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿ, ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.



ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಯರನ್ನು ಸಹಶಿಕ್ಷಣ ಇರುವ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಓದಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುರುಷ ದ್ವೇಷಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹುಡುಗರ ಸಂಪರ್ಕ ದೊರೆತು, ತಪ್ಪು ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆ

ಇಂದಿನ ತರುಣಿಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮನೆ ಸೇರುವವರೆಗೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೀಮಿತ ಹಂತದ ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಹುಡುಗರ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ಗಿಂತ ಕಾಲೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡಿ ಚುಡಾಯಿಸುವ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಅವರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಹುಡುಗರ ಕಾಟ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್‌ರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಬೇಕು. ಕಾಲೇಜಿನ ಹೊರಗೆ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದರೆ ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಚುಡಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆಂದು ದೆಹಲಿಯ ಖಾಸಗಿ ಸಂಘಟನೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

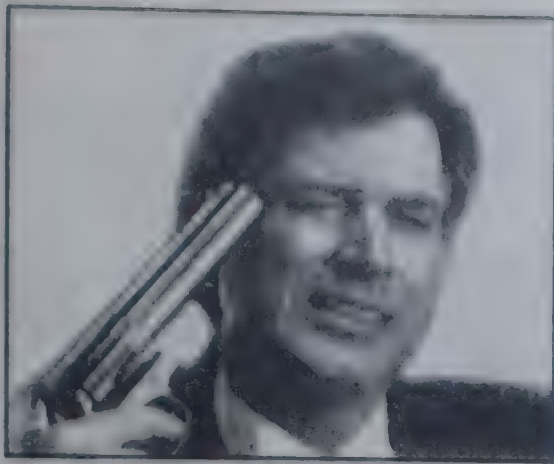
ಆದರೆ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ತನೆಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು

ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಅವರು ಧರಿಸುವ ಉತ್ತೇಜಕ, ಅರೆನಗ್ನ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

- ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಅಪರಿಚಿತರು ಗೆಳೆತನದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದರೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ.
- ಯಾವ ಹುಡುಗನಿಗೂ ಲಿಫ್ಟ್ ಕೇಳಬೇಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದರೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ.
- ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ, ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಹೋಗಿ.
- ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅಂಥವರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಅವನೇ ಮುಂದಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ನೌಕರಿ/ಮಾಡೆಲಿಂಗ್‌ನ ಆಹ್ವಾನಗಳು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ವಿಶ್ವಸನೀಯ ಮೂಲಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಪಿಕ್‌ನಿಕ್, ಸಿನೆಮಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಗ್ರುಪ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿ.
- ಯಾರಾದರೂ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಅವರಂಥ ಹಿತಚಿಂತಕರು ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬೇಡ

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಕನಸುಗಳ ಪರ್ವಕಾಲ-ಇದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು. ಇತ್ತ ಬಾಲಕರೂ ಅಲ್ಲದ, ಅತ್ತ ಯುವಕರೂ ಅಲ್ಲದ ಕಿಶೋರರ ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗುವುದು ಬಲು ಅಪರೂಪ. ಹಿರಿಯರು ಇವರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಲಾರರು.



ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಇವರನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಕನಸುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಕನಸುಗಳು ಭಗ್ನಗೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅನೇಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಿಶೋರರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸುವ ಇತರ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

- ಪ್ರೇಮದ ವಿಫಲತೆ
- ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಂಕಗಳು ದೊರೆಯದಿರುವುದು.
- ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧು ಅಥವಾ ಮಿತ್ರನ ನಿಧನ.
- ಏಕಾಂಗಿತನ
- ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ವಿರಸ-ವಿಚ್ಛೇದನ
- ತಾನು ಕುರೂಪಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ
- ಹಿರಿಯರು ಬೈದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅಪಮಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು.
- ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಶೆ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬ ಕಿಶೋರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಆರು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬ ಕಿಶೋರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ!

ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು

ನಿಮಗೆ ನಿರಾಶೆ, ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ವಿಷಯವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ, ಅಣ್ಣ-ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾಪಕರೊಂದಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೇ ಹೊರತು ಮರಗಳಿಗಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಹಾರವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಡಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಹಾಂ, ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವನಾನುಭವ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆಳೆಯುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವವರನ್ನು 'ಒಬ್ಬ ಭಾಷಣಕಾರ' ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಾಮೃತ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ದಿನ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

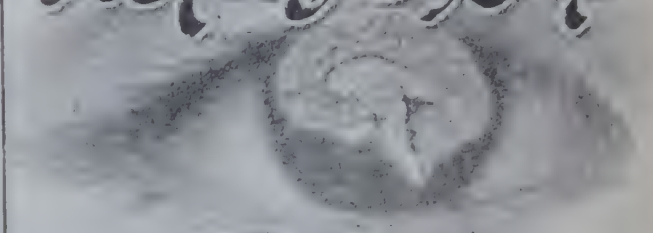
ಹೆತ್ತವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೇ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.
- ಅವನಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.
- ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದವನು ಈಗ ತುಂಬಾ ಆಲಸಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.
- ನಿರಾಶೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೀಯಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಮದ್ಯದ ನಶೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಬಯಸುತ್ತಾನೆ.
- ಯಾವುದೇ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.
- ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅಪೂರ್ವ ನಿಧಿ ಸಿಕ್ಕವರಂತೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಾನೆ.

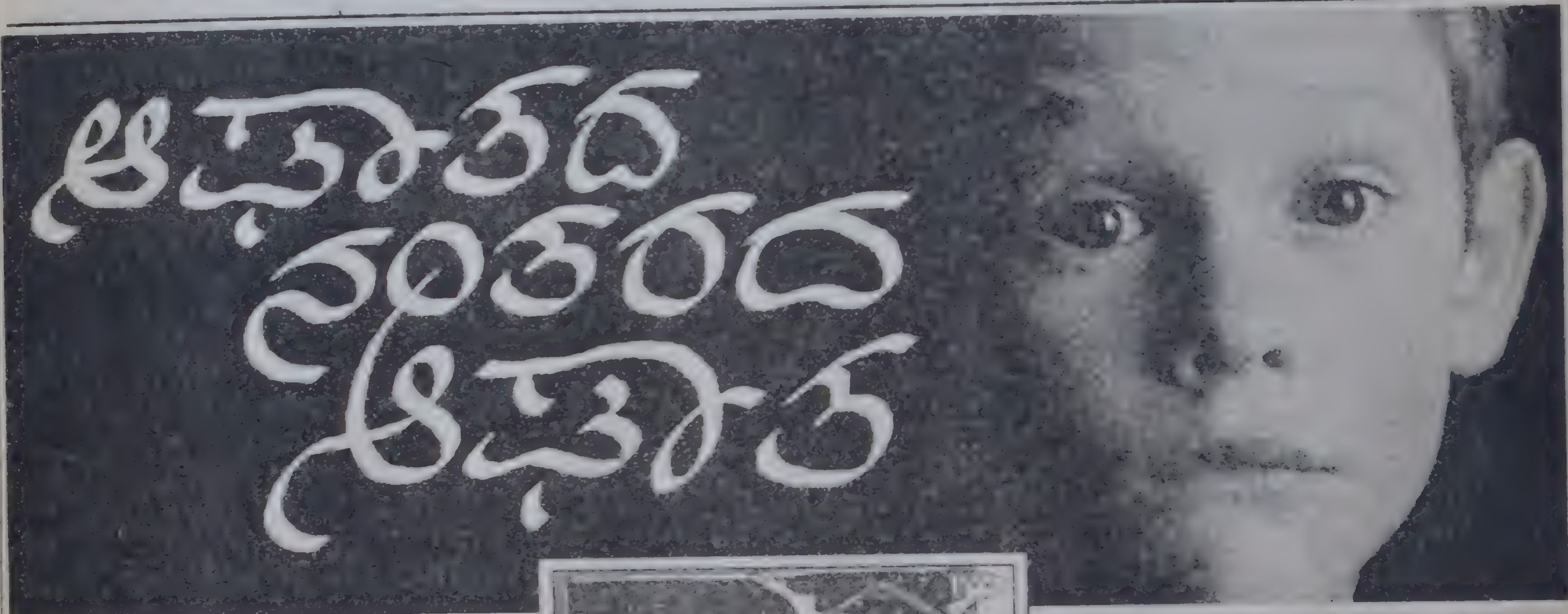
ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಕಿಶೋರಿಯರ ವೀಕ್ಷಣೆಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರ ನಡತೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಈ ಜೀವನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರದಾನ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ■

ಮನೋಗಾಥೆ



/ ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಆಘಾತ



ಮರಡಿಹಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ. 1957ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಕೂಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಮರಡಿಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಡ್ಡ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಆ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದೆಂದು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ನನ್ನನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಬೈಯುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಕದ್ದು ಗುಡ್ಡ ಹತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರಿದ್ದರು. ಕುರಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ತರುವವರು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವವರು ಅಷ್ಟೇ ಮಂದಿ. ನಾನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು ಅದೇ ಮೊದಲು. ಕುರಿಗಳ ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹರಿತವಾದ ಕತ್ತಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕುರಿ ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿ ವಿಲವಿಲನೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ತಲೆ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ನಂತರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತ ನದಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ವಾಂತಿ ಬಂತು. ನೋಡಲಾಗದೆ ಮನೆಗೆ ಓಡಿಬಂದೆ.

ಇದಾದ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡವೆಂದರೂ ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಇದೇ ದೃಷ್ಯ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಕುರಿಯಾಗಿಯೂ, ಸಾರು ರಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಊಟ ಮಾಡಲೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆಎದ್ದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಸೊರಗಿತು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆಂದು ಮನೆಯವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ಭಯ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಈ ನೆನಪು ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ' ಎಂತಲೂ, ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Post Traumatic Stress Disorder ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ಎಂದರೇನು? ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಹಿಸಲಾಗದ ದುರ್ಘಟನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ದುರ್ಘಟನೆ ನಂತರವೂ ಇದೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಇದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಾರದೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ತನ್ನ ವಿರೋಧಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು, ಕಣ್ಣಮುಂದೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯಗಳಂತೆ ಬರಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತಂಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಮರು ಅನುಭವ ಹಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಹಲವು ತಿಂಗಳು, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



ಆಘಾತನಂತರದ ಆಘಾತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದನೆಯದು- ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದ ದುರ್ಘಟನೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು- ಇಂತಹ ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ಅನೇಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ದುರ್ಘಟನೆ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ, ದುರ್ಘಟನೆ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬರಬಹುದು.

ಆಘಾತದನಂತರದ ಆಘಾತ ಶೇಕಡ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸದೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ ಎಂದೂ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರರಲ್ಲಿ ಎಂಟು

ಮಂದಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು 1980ರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆಯೂ ಇದೆ. ಎರಡನೆ ಪ್ರಪಂಚ ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ (Krystal) ಈ ರೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. 1960ರಿಂದ 1970ರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆದ ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರು, ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮಡಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ತುತ್ತಾದರು. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮರು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಶರಣಾದರು. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ರೋಗವಿರದ ಅನೇಕ ಸೈನಿಕರು ಯುದ್ಧ ಮುಗಿದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರು.

ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧ ಇತರೆ ಯುದ್ಧಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಇದು ಜನ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಸಮರ, ಗೆರಿಲ್ಲಾ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಸೋಲೊಪ್ಪಬೇಕಾಯಿತು. ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ವಿಯೆಟ್ನಾಂನಿಂದ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಯೋಧರನ್ನು ವೀರರಂತೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು "ಮಾನಸಿಕ ಟೈಂ ಬಾಂಬ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಆಘಾತ ಅನುಭವಿಸದ ಯೋಧರು ಯುದ್ಧದ ನಂತರ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಆಘಾತ ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಚಂಡಮಾರುತ (ಇತ್ತೀಚೆಗಾದ ಒರಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ), ಭೂಕಂಪ (ಗುಜರಾತ್ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ), ಪ್ರವಾಹ, ಅತಿವೃಷ್ಟಿ, ಅನಾವೃಷ್ಟಿ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವು, ನೋವು, ಧನನಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗುಜರಾತ್ ಭೂಕಂಪ ಪೀಡಿತರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರದ ರಕ್ಷಣಾಮಂತ್ರಿ ಜಾರ್ಜ್ ಫರ್ನಾಂಡಿಸ್ ನನಗೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಜಾಮ್‌ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ 'ಜೋಡಿಯ' ಎಂಬ ಊರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಿಬಿರವಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಇದ್ದರು. ಪತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಾಂತಿ, ಅಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಏಳು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಅರ್ಜುನ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಅನೇಕರು ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಅನೇಕರು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಭೂಕಂಪದ ಮರು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಆಘಾತಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನರ್ಹರಾದವರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸಾರಿಕ ನೆರವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಆಘಾತಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಉಂಟಾದಾಗ ಬಿಗಡಾವಸ್ಥೆಯ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿರುವವರಲ್ಲಿ, ನಿರಾಶ್ರಿತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆ.ನಂ.ಆ.ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಒಂದು ರೋಗಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ರೋಗಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೂಸಿ ಐವತ್ತರ ಗೃಹಿಣಿ. ಈಕೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಮಗಳಿಗೆ ಹದಿನೆಂಟು ವಯಸ್ಸು. ಮಗನಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು. ಲೂಸಿ ಮನೆಯವರು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ದೇವರು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಮಾಡಿದಳು. ಆಗ ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದಳು- "ದೇವರು ಹಾಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ."

"ಹಾಗಾದರೆ ದೇವರನ್ನು ಸೇರುವುದು ಹೇಗೆ?" ಮಗಳು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

"ನಾವು ಸತ್ತ ನಂತರ ದೇವರನ್ನು ಸೇರುತ್ತೇವೆ" ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ತಾಯಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ಮರುದಿನ ಲೂಸಿಯ ಮಗಳ ಶವ ಮೇಲಿದ್ದ ಫ್ಯಾನಿನಿಂದ ನೇತಾಡುತ್ತಿತ್ತು.



ಇದಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಲೂಸಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿ, ಕೃಷವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾವ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಬೇಡವಾಗಿವೆ. ಮಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ತಾನೇಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು? ತಾನೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಗಳನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗಳ ನೇತಾಡುವ ಶವ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಮನಸಲ್ಲೂ ಇದೇ ಚಿತ್ರ. ರಾತ್ರಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಕನಸಲ್ಲೂ ಇದೇ ದೃಶ್ಯ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ಇದನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದಳು.

ನಾನು ಮೌನವಾಗಿ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದೆ.

"ನನಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ತು" ಎಂದಳು.

"ಅವಳು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವ ನೆರವನ್ನು ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಾಡಿದಳು" ಎಂದೆ.

"ದೇವರನ್ನು ಸೇರಿಬಿಟ್ಟಳು"

"ಆದ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ, ದೇವರಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀಸಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿ" ಎಂದೆ.

ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು, ಆಗಲೆಂಬಂತೆ.

"ಅವಳ ಆಯಸ್ಸು ಅಷ್ಟೇ ಇತ್ತು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಗಲಿದಳು. ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆಂದು ರೈಲಿನಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನಾವು ಸೇರುವ ಊರು ಬಂದಾಗ ಇಳಿಯಬೇಕಲ್ಲ? ಜೀವ ನಮ್ಮ ಹಾಗೇ ಅಂತ ತಿಳಿಯಿರಿ"

"ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ"

"ನಿಮಗೆ ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದೇ ಮಗುವಲ್ಲ. ಮಗನೂ ಇದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇವರಿಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಬೇಕು. ನಿಮಗೇನಾದರೂ

ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?"

"ಹೌದು"

"ನಿಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು"

"ಮಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ"

"ನೀವೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿದಿದ್ದಳು. ಇರಲಿ, ಆಗಿರುವುದು ಚರಿತ್ರೆ. ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಿಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ? ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು"

ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಒಪ್ಪಿದಳು.

"ನೀವು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಸಮಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರದೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಕ್ಕಾಲು ತಾಸಿನಿಂದ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ, ಊಟ ಮುಖ್ಯ"

"ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಿದ್ದೆಯೇ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಮಗಳ ಯೋಚನೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ"

"ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಮೂರಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ"

"ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆಗುತ್ತೇನೆಯೇ?"

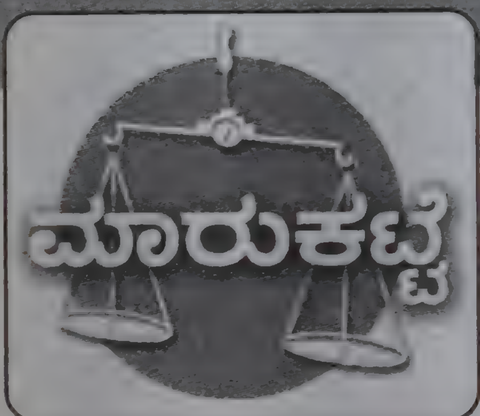
"ಖಂಡಿತ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಔಷಧ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು"

"ಆಗಲಿ" ಒಪ್ಪಿದಳು.

ಇದಾದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ-

ಲೂಸಿಗೆ ಕಣ್ಣು ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಆಗಮಿಸಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಆತಂಕವಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಆಘಾತ ನಂತರದ ಆಘಾತ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಹೆಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.





ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿಟ್ಟ 'Rejoice'

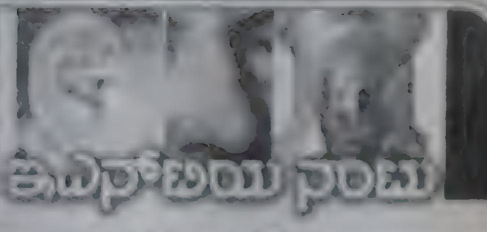
ಏಷಿಯಾದ ನಂ.1 ಶಾಂಪೂ 'Rejoice'ನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ದೈತ್ಯ 'ಪ್ರೊಕ್ಟರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗ್ಯಾಂಬಲ್' ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. 'Micro Silicone Conditioning Technology'ಯನ್ನು ಪೇಟೆಂಟ್ ಆಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಶಾಂಪೂ, ಇತರೆ ಶಾಂಪೂಗಳಿಗಿಂತ ಕೂದಲನ್ನು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಚಲು ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬ ಭರವಸೆ P&Gಯವರದು. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಈ ಶಾಂಪೂವಿನ ಬೆಲೆ 100 ಎಂಎಲ್ ಬಾಟಲ್‌ಗೆ 39 ರೂ. ಹಾಗೂ 7.5 ಎಂಎಲ್ ಸ್ಯಾಶೆಗೆ 2.ರೂ.

"ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂದಲನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾದಷ್ಟೂ ಸಿಕ್ಕುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. 'Rejoice'ನ 'Micro-silicone Conditioning Technology' ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಶಾಂಪೂಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಭಾರತದ ಬೆಳಕೆದಾರರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೂ ಸಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿ. ಒಬ್ಬರು ಬಹಳ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ 'Rejoice'ನ್ನು Rich, Complete ಮತ್ತು Silky clean ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ P&G ಭಾರತದ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಚೆಸ್ಟರ್ ಟ್ವಿಗ್ ಅವರು.

'Rejoice'ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಸ್ಟುಡಿಯೋದ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾದ ರೀಟಾರವರ ಪ್ರಕಾರ "ಭಾರತದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗುವ ಕೂದಲಿನದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ನಯವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯಾರು ತಾನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ? 'Rejoice'ನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಗ್ರಾಹಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಇನ್ನೂ ಸಂತಸದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಇದು 'Micro-Silicone Conditioning Technology' ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ conditionerನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!"

ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಬಳಕೆದಾರನದೇ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಹಲವಾರು ಶಾಂಪೂಗಳಿಗೆ 'Rejoice' ಹೇಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್



ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು

ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ, ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದೆವು. ಇದು, ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದೆವು. ಈಗ, ದೀರ್ಘ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು (Chronic Suppurative otitis media) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಃಕಪಾಲದ ಭಯಂಕರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು- ಸೌಮ್ಯ ಬಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗವು ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಮತ್ತು ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಬಗೆ- ಭಯಂಕರ ಬಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಕಿವಿತಮಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹರಡುತ್ತಾ, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸೋಂಕು, ಎರಡೂ ಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ತೀವ್ರ ರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು, ಗಲಗ್ರಂಥಿ, ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಗಂಟಲ ತಡೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ದಡಾರ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಿವಿಗೆ ದಾಳಿಯಿಟ್ಟರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾಶವುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾದರೆ ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಸಿಯಾಗದೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಯೂಷ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾದರೆ, ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವೂ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

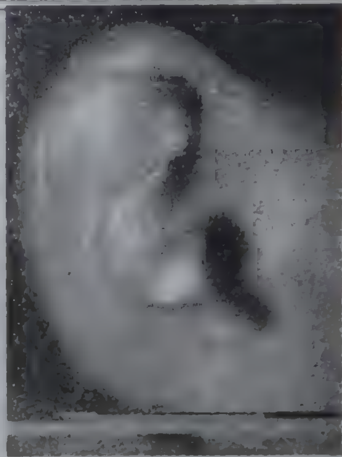
ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಮೊದಲಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯಂಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಅಶುದ್ಧತೆ, ಮೂಗು- ಗಂಟಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೌಮ್ಯ ರೋಗ: ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸತ್ತು, ಆ ಪ್ರದೇಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹುರುಳಿ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರದೇಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕಿವಿಯ ಮೂಳೆಗಳೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ಭಾಗಶಃ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ರಂಧ್ರವು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪದರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯು ಮೂಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಳೆಗಳ, ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ, ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಸೆಯುವಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸದಂತಾಗಬಹುದು.

ಭಯಂಕರ ರೋಗ :

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಿವಿತಮಟೆಯ ರಂಧ್ರವು ತಮಟೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ (Cholesteatoma) ಎಂಬ ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಭಯಂಕರ ರೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಹೊರಕಿವಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆ (epithelium)ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದವು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕಿವಿತಮಟೆಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿತಮಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಅದು ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿ, ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದರಗಳು ಈರುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಂತೆ ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಸೇರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಜಾತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಇದನ್ನು ಸೋಂಕಿಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದರೆ, ಕಿಣ್ವದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೂ, ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮಧ್ಯ

ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕೊರೆದು ಮ್ಯೂಸ್ಟೋಯಿಡ್ ಒಳಗೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಸಿಡಿಮದ್ದಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ!



ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ- ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು. ಸೌಮ್ಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದು, ದುರ್ವಾಸನೆ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಈ ಸ್ರವಿಕೆ, ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ರವಿಕೆ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯಂಕರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದು, ಹಳದಿ, ಕಂದು ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಸಹಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ರವಿಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ- ಕಿವುಡುತನ. ಇದು ಸೌಮ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ತೀವ್ರತನಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯುರಿತ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದಾಗ ಕಿವಿನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿನಿಟಸ್ (Tinnitus) ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದವಾಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಒಳಕಿವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಉರಿತವಾದಾಗ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಊತವಾಗಿ, ಕಿವಿಯು ಹೊರಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಬಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಟೋಸ್ಕೋಪ್‌ನ ಮೂಲಕ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಸೌಮ್ಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಭಯಂಕರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವು ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಚಕ್ಕೆಯಂತಹ ಚೂರುಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಕೊಲೆಸ್ಟಿಯಟೋಮ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಬಿಳಿ ಬೂದು ಮಿಶ್ರ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು. ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಇದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಭಯಂಕರ ರೋಗದಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಮುಖ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ - ಮ್ಯೂಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯುರಿತ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಆಯಾಸಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ, ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮ್ಯೂಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿವಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ರವಿಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹರಡುತ್ತಾ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳಾಗಬಹುದು.

ಕಪಾಲದ ಟೆಂಪೋರಲ್ ಮೂಳೆಯ ಪಿಟ್ರಸ್ ಭಾಗವೂ ಉರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕುರುವಾಗಬಹುದು. ಮೌಖಿಕ ನರ (Facial nerve) ಲಕ್ವಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಒಳಕಿವಿಗೆ ಹರಡಿ ಒಳಕಿವಿಯುರಿತವಾಗಬಹುದು (Labyrinthitis). ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಟಿನಿಟಸ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಅಭಿಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಕುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಚಳಿಜ್ವರವಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆಗಳ ಕೆಳಗೂ ಕುರುವಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತವೂ (meningitis) ಆಗಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವುಡತನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ, ಮ್ಯೂಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮತ್ತಿತರ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಕಪಾಲದ ಕ್ಷ - ಕಿರಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೌಮ್ಯರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಗಲಗ್ರಂಥಿಯುರಿತ, ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಉರಿತ, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಸೋರುವ ಕಿವಿಗೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ, ಅವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಡಬೇಕು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಅದು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಟಿಂಪ್ಯಾನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ (Tympanoplasty) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಕಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಟೆಂಪೋರಾಲಿಸ್ ಫೇಷಿಯ ಎಂಬ ಸಂಬಂಧಕ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಂಪೋರಾಲಿಸ್ ಫೇಷಿಯ ಹಣೆಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಗೆ ಮೂಳೆಯ ತುಂಡು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ತುಂಡು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಥಿಲೀನ್, ಸೆರಾಮಿಕ್, ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಯಂಕರ ರೋಗಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಸ್ಟಾಯಿಡ್ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಿವಿ ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ.13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 86

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಲೆ-3

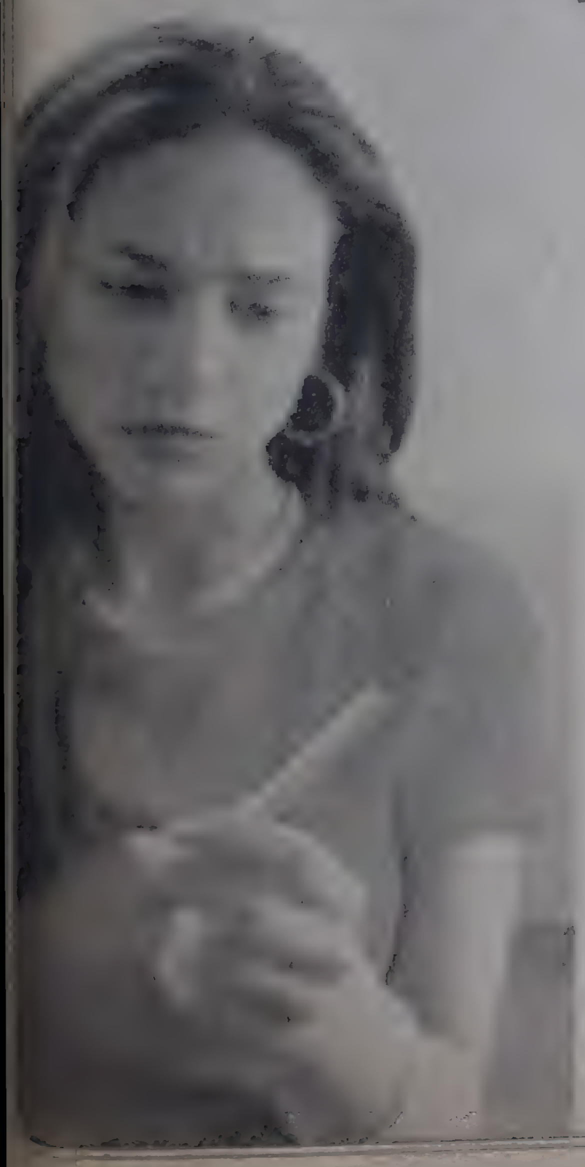
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯೋಮಾನದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅತೀವ ಋತು ಸ್ರಾವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ. 10ರಿಂದ 20 ಭಾಗ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಅವಧಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟು ಏಳು ದಿನಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೊರಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ 80 ಮಿ.ಲೀ. ಗೂ ಮೀರಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು 'ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ 'ಋತುಸ್ಥಾಯಿ' (ಮೆನೊಪಾಸ್)ಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೇ.30 ಭಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ಭಾಗ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ 'ಅತೀವ ಋತು ಸ್ರಾವ'ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 80 ಮಿ.ಲೀ. ಗೂ ಮೀರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ತೀವ್ರತರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಬಳಲಿಕೆ, ಉಬ್ಬುಸ, ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಡಾ. ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್.

ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ





ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರವು 21 ರಿಂದ 35 ದಿನಗಳದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸ್ರಾವವು ಸರಾಸರಿ 25ರಿಂದ 80 ಮಿ.ಲೀ.ವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು - 'ಅನಿಯಮಿತ' ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದೆಂದು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಆಗುವ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಸಂಭವಿಸುವು ದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರೆ ಯುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 80 ಮಿ.ಲೀ. ಗೂ ಮೀರಿ ಋತು ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರ ವಾದಾಗ ಬಳಲಿಕೆ, ಉಬ್ಬುಸ, ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಈ ರೀತಿ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆಹೋಗ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಜವಾದ ಋತು ಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾ ರಣವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಎಂಬ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ FSH ಮತ್ತು LH ಎಂಬ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಸ ವಿಶೇಷಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ರಸವಿಶೇಷಗಳು ಅಂಡಾಶಯವು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗಳೆಂಬ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆ ರಚಿತವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆಯು (ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು) ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣು ಫಲಿತಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರಾವದ ಪರಿಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ರಾವವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ಒಂದು ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಾದಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳೆಂಬ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಫೈಬ್ರಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು.



ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೂ ಅತೀವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಫೈಬ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿರಟೆಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಫೈಬ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳಿಂದಾದ ಬಿರಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹರಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಹಲವಾರು 'ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಂಶ'ಗಳು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದೆ ಆಗುವ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ 'ಕಾರ್ಯದೋಷ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ' (DYFONCTIONAL UTERINE BLEEDING) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶೇ. 50 ಭಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಕಾರ್ಯದೋಷ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ'ವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ.
2. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು.
3. ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
4. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕಾರಣಗಳು.

1. ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗುವ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ.

ಅ. ಕೆಲವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವಗಳ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಯೋನಿಯ ಉರಿತ, ಕ್ಲಾಮಿಡಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಉರಿತವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಬ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳೆಂದರೆ 'ವಾನ್ ವಿಲ್ಲೆಬ್ರಾಂಡ್'ನ ರೋಗ, 'ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಂಶ'ಗಳಾದ II, V, VII ಮತ್ತು IXರ ಕೊರತೆಗಳು, ಪ್ರೊತ್ರೊಂಬಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯದಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಶಂಕಿಸಿ ಇತರ ರೋಗ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ. ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ವಿಫಲವಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವು ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಏರುಪೇರುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ 'ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಂಶ'ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ವಿಫಲತೆಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ - ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ - ಜನನಾಂಗಗಳ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವವು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದಾದರೂ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ.

2. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಅ. **ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ವಿಪುಲತೆ:** ಈ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವಾ[...] ಬಹುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಅಸಮ[...] ತೋಲನ ಸರಿಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದ[...] ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ. **ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು:** ಪಿಟ್ಯುಟ[...] ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಗಡ್ಡೆಗಳ[...] ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷವನ[...] ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್[...] FSH ಮತ್ತು LH ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷಗ[...] ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂ[...] ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟಿರೋನ್[...] ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೊರ[...] ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾ[...] ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕ. **ಅಂಡರಹಿತ ಋತುಚಕ್ರಗಳು:** ಅತೀ[...] ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುವ ಬಹಳಷ್[...] ಜನರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಉತ್ಪ[...] ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳ[...] ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ರಸವಿಶೇ[...] ಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಕಾ[...] ಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯೊಡ[...] ಋತುಸ್ರಾವವು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿಯ[...] ಇರುತ್ತದೆ.

ಡ. **ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗ[...] ಗಳು:** ಈ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ[...] ರಸವಿಶೇಷಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನುಂಟ[...] ಮಾಡಿ ಅತೀವ ಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಅನಿಯಮಿ[...] ಸ್ರಾವವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

3. ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಅ. **ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು (ಫೈಬ[...] ಯಿಡ್‌ಗಳು) ಮತ್ತು ಒಳಗರ್ಭದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ[...]** ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆ[...] ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ[...] ಬೆಳೆದು ರಚನೆಯನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿ[...] ವುವು. ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ[...] ಹೆಚ್ಚು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ[...] ಗಳಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ರಕ್ತದ[...] ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ದೋಷಗಳೂ ಉಂಟಾ[...] ಋತುಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಬಹುದು. ಗರ್[...] ಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರು[...] ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂ[...] ಚಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್[...] ವಿಕೆಯು ನಿಧಾನಗೊಂಡು ಅತೀ[...] ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸ್ರಾವ[...] ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು.

ಬ. **ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಅತಿವೃದ್ಧಿ:** ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಶೇ.1ರಿಂದ 2ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

. ವೈದ್ಯಜನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ 'ವೈದ್ಯಜನ್ಯ' ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

ಅ. **ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು:** ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಮುಂತಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬಿ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

ಕ. ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನ / ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅತೀವ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗನಿರ್ಣಾಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಈ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ -

1. **ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಎಣಿಕೆ:** ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ತಪಾಸಣೆ:** ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.
3. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ.
4. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ.
5. ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ.
6. ವಿವಿಧ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಪರಿಮಾಣ.
7. ಶಬ್ದಾತೀತ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ (U/S Scaning)
8. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಅ. **ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಬಯಾಪ್ಸಿ:** ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ಯುರೆಟ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಭಾಗ ಅಗಲವಾಗಿ ಕೊಂಚ ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರತೆಗೆದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಚೂರೊಂದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಸರ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬ. **ಗರ್ಭಕೋಶ ದರ್ಶನ:** ದರ್ಶಕವೊಂದನ್ನು ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳ ಸೇರಿಸಿ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವನ್ನು ಇದರ ಮೂಲಕ ನೋಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಚೂರೊಂದನ್ನು ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ. ರೋಗಿಯ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸಗಳು ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ:



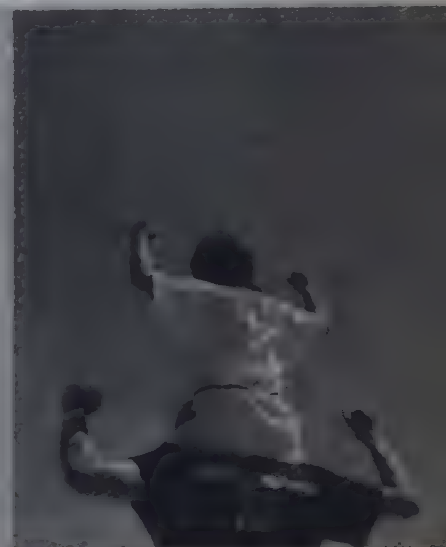
1. **ಕಲ್ಕೇರಿಯ ಕಾರ್ಬ್:** ಈ ಔಷಧಿಯು ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಕೊಂಚ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಸೂಕ್ತ.
2. **ಕ್ರೋಕಸ್ ಸಟೈವಸ್:** ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವವು ಬಹಳ ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ, ಜಿಗುಟಾಗಿದ್ದು, ಕೊಂಚ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯು ಸೂಕ್ತ.
3. **ಸಿಂಕೋನಾ:** ಅತೀವ ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ. ಸ್ರಾವದ ಅಧಿಕತೆಯೊಡನೆ ಸ್ರಾವ ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.
4. **ಸಬೈನಾ:** ಅತಿಯಾದ ಸ್ರಾವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಸ್ರಾವವು ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ. ಇದರೊಡನೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನೋವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೆ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಂಚ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
5. **ಫಾಸ್ಫರಸ್:** ಸ್ರಾವವು ಅತಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. **ಸಿಕೇಲ್ ಕಾರ್ನುಟಮ್:** ಈ ಔಷಧವು ತೆಳುವಾದ, ಕೊಂಚ ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವವಿದ್ದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು ಅತಿಯಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಸಹ ಇರಬಹುದು. ಬಳಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವಿಕೆ ಸಹ ಇರಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಶ್ರೀಮಾತಾ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಂ. 79, 4ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 40



ಸ್ವಾಮಿ ಕಾರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ ಸ್ವಕಾರ್ಯ

ಬದುಕಲು ಹಣ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತ ಮನಸ್ಸೂ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ನಿಮಗಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು... ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ಕಾರ್ಯ - ಸ್ವಾರ್ಥ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿದಾಗಲೇ ಜೀವನದ ಸಫಲತೆ ಸಾಧ್ಯ!



ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರು ಖಂಡಿತ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನೂ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯುವ (ಸಾಧಿಸುವ) ಹಂಬಲ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗೂಡು ಸೇರಿ, ತಮ್ಮವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಕಾತುರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಗತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕುಶಲವೂ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಳೆದು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಗಳಿಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಜನರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ದೇಶ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಲೇಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ.

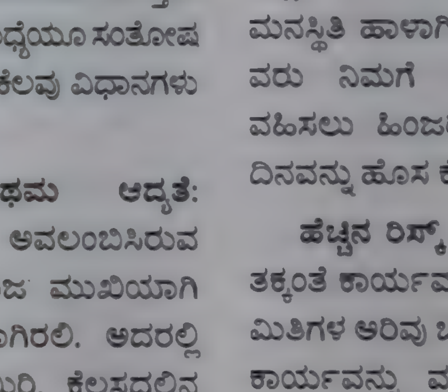
ಜೀವನದ ಗಾಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಉದ್ಯೋಗ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ, ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಂತೋಷವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ರಸವತ್ತಾಗಿ ಕಳೆದಾಗಲೇ ಈ ಸಂತೋಷ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯ ಬಾಹುಳ್ಯದ ಒತ್ತಡಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ -

ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ: ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಉದ್ಯೋಗವೇ (ಅದು ಸಮಾಜ ಮುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕು) ನಿಮಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಲಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಮೈಗಳ್ಳತನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಆಮೇಲೆ', 'ನಾಳೆ' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಗಳು ದೂರವೇ ಇರಲಿ. ಈ ಕುರಿತು ತುಳಸಿ ದಾಸರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ -

"ಕಾಲ್ ಕರೆ ಸೊ ಆಜ್, ಆಜ್ ಕರೆ ಸೋ ಅಬ್

ಪಲ್ ಮೆಂ ಪ್ರಲಯ ಹೊಯೆಗಿ, ಬಹುರೀ ಕರೋಗೆ ಕಬ್!"

ಇದರರ್ಥ - ನಾಳೆಯ ಕೆಲಸ ಇಂದೇ ಮಾಡಿ, ಇಂದಿನ ಕೆಲಸ ಈಗಲೇ ಮಾಡಿ. ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಳಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಾರದು.



ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ಎರಡನೆಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಪೆಂಡಿಂಗ್ ಇಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಇದೆ' ಎನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಳಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನವರು ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವನ್ನು ಹೊಸ ಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಿಸ್ಕ್ ಬೇಡ: ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿ - ಮಿತಿಗಳ ಅರಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಇತರರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗಂತ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಾಳೆ ನಿಮಗೂ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉನ್ನತ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸಮಯ - ಬಂಧನದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: ಕೆಲಸ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ರೂಪುರೇಷೆಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರವೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು

(82ನೆ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

BOSTON UNIVERSITY

ಬೊಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ

ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರವು ಹಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಇದರ ಹೆಸರುಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವಂತೆ ಬೊಸ್ಟನ್‌ದಲ್ಲಿ 1855ರಲ್ಲಿ ಹೊಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕುಂಟುತ್ತ ನಡೆದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ 1871ರಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಇದರ ಶಿಕ್ಷಣ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸದೇಹೋಯಿತು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆಡಳಿತ ದೋಷಗಳೂ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕಾಲೇಜು ನಡೆಸುವುದೇ ದುಸ್ತರವಾಯಿತು. ಆಗ ಬೊಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಈ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡದೇ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಒಂದನೆಯದಾಗಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಅಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಅಲೋಪಥಿ ಮದ್ದುಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಜನರು ಅಲೋಪಥಿಯ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ - ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಗುಣ, ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಆಗ ಜುಲಾಬು ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಉಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಮದ್ದುಗಳು ಸೌಮ್ಯ ಎನಿಸಿ ಜನರು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಅಲೋಪಥಿ ತನ್ನ ಉಪಚಾರ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಜೋಲುಬೀಳಹತ್ತಿತು. ಆಗ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮೆಸ್ಸಚುಸೆಟ್ಸ್ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ 1848ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಇದರ ಶಿಕ್ಷಣ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸದೇಹೋಯಿತು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆಡಳಿತ ದೋಷಗಳೂ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕಾಲೇಜು ನಡೆಸುವುದೇ ದುಸ್ತರವಾಯಿತು. ಆಗ ಬೊಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಈ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡದೇ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಿತು. ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಇದು ಬಿಡಲಾಗದ ಕರ್ಮ ಆಗಿತ್ತು. ಆಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಕಾಲೇಜನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆಗಳು ಬಂದವು. ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು.

ಈ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಫ್ಲೆಕ್ಸನರ್ ವರದಿಯಲ್ಲಿ 'ಇದೊಂದೇ



ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಗತಿಪರ' ಎಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಂಡಂಥ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದಾಗಿತ್ತು. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನ - ಸಲಕರಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಅನಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. 1917ರಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೆ 1929ರಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಕಾಲೇಜು, ಮ್ಯಾಸ್ಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಈ ಹೆಸರು 1965ರ ವರೆಗೆ ಉಳಿಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಾದರು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ವಿಷಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡೆದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಬೃಹದಾಕಾರವಿದ್ದು, ಭವ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ದಂತ, ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ

ಈ ವಿದ್ಯಾಲಯವು 1867ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ದಂತ-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ತಂದ ಪ್ರಥಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕನ್‌ರು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯರು ಕೂಡಿ ಕಲಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಾಸಾದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಆಫ್ರಿಕನ್ ದಂತ ವೈದ್ಯನ ಹೆಸರು ಟ್ಯಾನ್ನರ ಫ್ರೀಮನ್ ಎಂದು. ಇವನು ಒಬ್ಬ ಗುಲಾಮನ ಮಗ. ಅವನು ಪಾಸಾದ ವರ್ಷ 1869. ಮುಂದೆ 1870ರಲ್ಲಿ ಜಾರ್ಜ್ ಎಫ್. ಗ್ರಾಂಟ್ ಎಂಬವರು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರೆಂದು ಸೇರಿದ ಪ್ರಥಮ ಆಫ್ರಿಕನ್‌ರು.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 1974ರವರೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತನ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಅಚ್ಚರಿ ತರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದು. ಈ ಕಾಲೇಜಿನ ಜೀವ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗವು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಉಳಿದ ವಿಭಾಗಗಳೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (27)

1. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ 'ಕ್ರೆಟಿನಿಸಂ' (Cretinism) ಎಂಬ ರೋಗ, ಯಾವ ರಸದೂತದ (Hormone) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ?
2. ಫಿಯೋಕ್ರೋಮೋಸೈಟೋಮ (Pheochromocytoma) ಎಂದರೇನು?
3. ವಿಲ್ಸನ್ನನ ರೋಗವೆಂದರೇನು?
4. ಯಕೃತ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪಿತ್ತರಸ (Bile) ಆಹಾರದ ಯಾವ ಅಂಶವನ್ನು ಅರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?
5. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ?
6. ಎಮ್ಮೆಟ್ರೋಪಿಯ (Emmetropia) ಎಂದರೇನು?
7. ಮೆಡುಲ್ಲ ಒಬ್ಲಾಂಗೇಟ (Medulla Oblongata) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಭಾಗ?
8. ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ __________ ಪ್ರಧಾನಂ; ಈ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಕ್ಯದ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ.
9. ಡ್ಯಾಕ್ರಿಯೋಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್ (Dacryocystitis) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ?
10. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನು?
11. ಜ್ಯೂಫೋಬಿಯ ಎಂದರೇನು?
12. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
13. ಪೈರೋಮೇನಿಯ (Pyromania) ಎಂದರೇನು?
14. 'ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಗುವೇ?' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಇವರ ಉಷಾಕಿರಣ ಕಾದಂಬರಿ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಯಾರಿವರು?
15. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

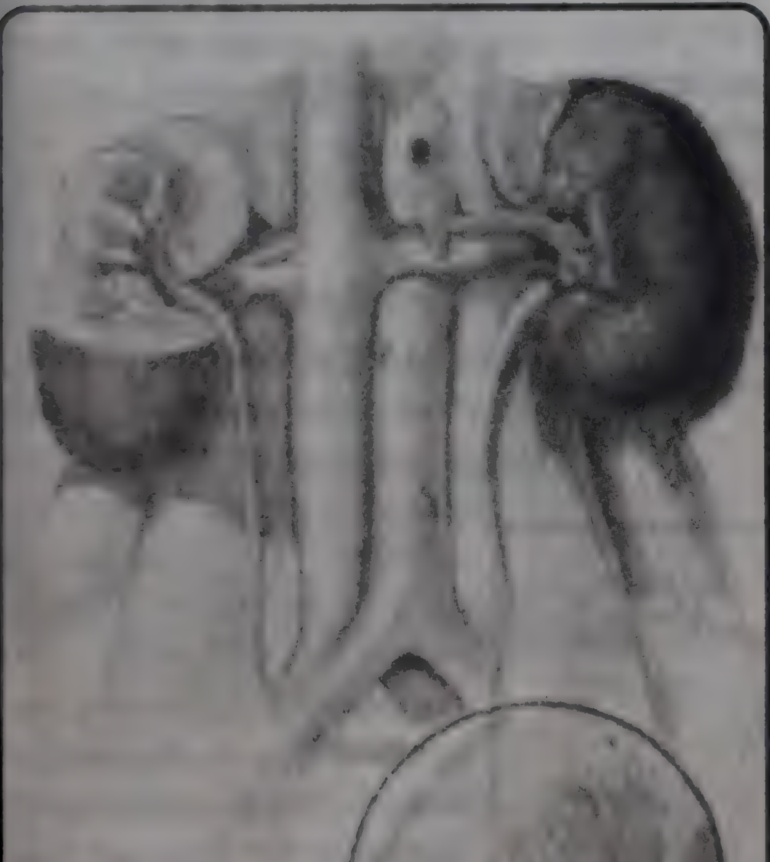
1. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್.
2. ಅಪರೂಪವಾದ ಇದು, ಅಡ್ರೀನಲ್ ಎಂಬ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಯ ಒಳಭಾಗದ ಗಂತಿ (tumour). ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಉತ್ಕಟ ತಲೆನೋವು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾಂತಿ, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
3. ತಾಮ್ರದ ಉಪಾಪಚಯ (copper metabolism)ದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೆರುಲೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿನ್ ಕಿಣ್ವ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತ, ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ.
5. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ.
6. ಸರಿದೃಷ್ಟಿ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
7. ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗ.
8. ನಯನಂ; ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣು ಪ್ರಧಾನವಾದುದು.
9. ಕಣ್ಣಿನ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು (Lacrymal glands) ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.
10. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಕಿರೀಟ (ಕೊರೊನರಿ) ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗುವುದು.
11. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಯ.
12. ಸೀಕಂ (Caecum), ಏರುವ ಕರುಳು (Ascending Colon), ನೆಟ್ಟ ಗರುಳು (Transverse Colon), ಇಳಿಯುವ ಕರುಳು (Descending Colon), ಹೆಗ್ಗರುಳು (sigmoi colon), ರೆಕ್ಟಂ (rectum), ಗುದ (Anus).
13. ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ.
14. ಡಾ॥ ಅಶೋಕ್ ಪೈ.
15. ಹುರುಳಿ ಬೀಜದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ.

ಜೀನೋ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್:

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆಗೆ ವರದಾನ

ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ, ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸಿರೆನೊಯಿನಿ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗುವುದನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ - ಆಕ್ಟಿವ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಇದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಹರಡುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೂಡ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ 'ಜೀನೋ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್' ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಲ್ಲದೇ?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾನಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ, (ಅವನು ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೂ) ಮಲಗಿದ ನಂತರ 2-3 ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾನಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸಾರಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೀಯರ್ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೈ - ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಊತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳೂ ಈ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರೆನೊಯಿನಿ, ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಿರೆನೊಯಿನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 1.5 ಮಿ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಯೂರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 15ರಿಂದ 40 ಮಿ.ಲೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 11ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆ!

ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ - ಆಕ್ಟಿವ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳ ಭಯ:

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳುಂಟಾಗುವುದು, ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಇವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

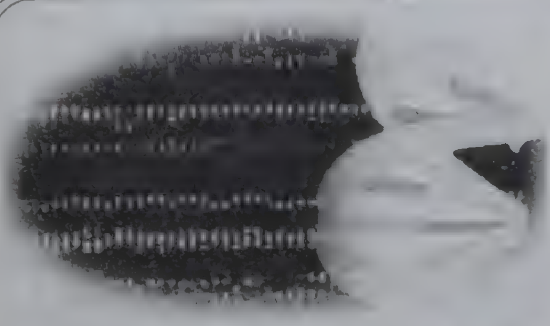
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿಗೆ ಕಾನೂನಿನ ಅಡ್ಡಿ

ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳ ಕಸಿ ಮಾಡುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ 80ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಸಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೋಸದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೆಗೆದು ಮಾರಿದ ಘಟನೆಗಳೂ ನಡೆದವು. ಇಂಥ ವಂಚನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ 1994ರಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ ಅಧಿ ನಿಯಮ (ಎಚ್.ಓ.ಟಿ.ಎ.) ವನ್ನು ರಚಿಸಿತು.

ಈ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಎಮೊಷನಲ್ ಡೋನರ್' ನಿಯಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಯು ಪತ್ನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿಯು ಪತಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ, ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬಾ ಜಟಿಲವಾಗಿದೆ. ದಾನಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಿ (ದಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ)ಗಳು ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಿತಿಯು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಅಂಗಗಳ ಮಾರಾಟ' ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಸಮಿತಿ ಆಳವಾದ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಳಂಬವೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸ್ವ - ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಜ್ಞರ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾನವ ಅಂಗ ಕಸಿ ಅಧಿನಿಯಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅಂಗದಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದೆಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ನಿರ್ಣಯ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇದೆ.



ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗವಾದ ಬ್ಲಡರ್, ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳು ವುದರಿಂದ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾನಿ ಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಜನ ಅಧಿಕ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಲವಣಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಭಯಾನಕ ಅಂಕಿ - ಸಂಖ್ಯೆಗಳು:

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ಐದು ರೋಗಿಗಳ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಫೇಲ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೇ. 10 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಮಾತ್ರ ಫೇಲ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರಳುಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಶೇ. 40ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಹರಳು ಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು.

ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಫೇಲ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕು, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುವುದು ಭಯಾನಕ.

ಪರಿಹಾರ:

ಹೀಗಾದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಯಾ ಲಿಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಡಯಾ ಲಿಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಾವಿರ ರೂ. ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆಯಾದರೂ ಇಂದು ಕೆಲವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಸಮಾನತೆಗಳು:

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಸಿಗಾಗಿ, ದಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಆಯುಷ್ಯ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದರೂ ರೋಗಿ ಬದುಕುವುದು ಗರಿಷ್ಠ ಐದು ವರ್ಷ ಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ.



ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲೇಬಾರದು

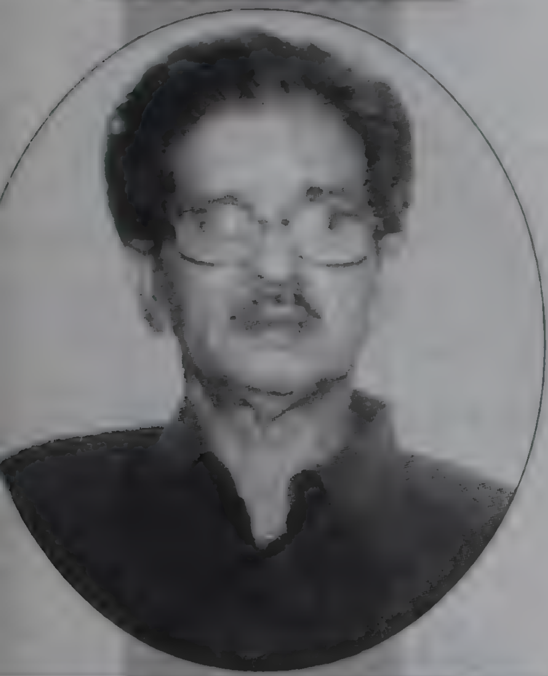
ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ?

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ದಾದ್ಯಂತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹಂದಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಹಂದಿಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಿಯರ ಭಯದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀನೋ ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ (ಪ್ರಾಣಿ ಗಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸು ವುದು), ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ●

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ವಂಶವಾಹಿಯೂ ಮುಖ್ಯ'

- ಬಿ.ವಿ.ವೈಕುಂಠರಾಜು



ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದ ಬಿ.ವಿ. ವೈಕುಂಠರಾಜು, ಇಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ 'ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿನ 'ಸಂಪಾದಕರ ಡೈರಿ' ಮೂಲಕವೇ ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿದ್ದ ಅವರು ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಜನಕರು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಕೃತಿಗಳ ಕರ್ತೃ. ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಈ ಎರಡೂ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿದ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರು 'ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವದಾದರೂ ಏನು? ಈ ಸಂದರ್ಶನ- ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ನಿಮಗೂ ನೆನಪಿರಬಹುದು. 'ವಾರಪತ್ರಿಕೆ' ...ಗೂ 'ರಾಜುಪತ್ರಿಕೆ' ಗಳು ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ...ುವಕನ ಮನ ತಟ್ಟಿದ ಕಾಲ ಅದು. ರಾಜಕೀಯ ...ಷಯಕ್ಕೆ 'ವಾರಪತ್ರಿಕೆ', ಕ್ರೀಡಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ...ಾಜುಪತ್ರಿಕೆ' ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೊಂದು ಸಮರ್ಥ ...ತ್ರಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ...ವು ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದವು. ಅಂಥ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ...ಟ್ಟುಹಾಕಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದವರು ಬಿ.ವಿ.ವೈಕುಂಠರಾಜು.

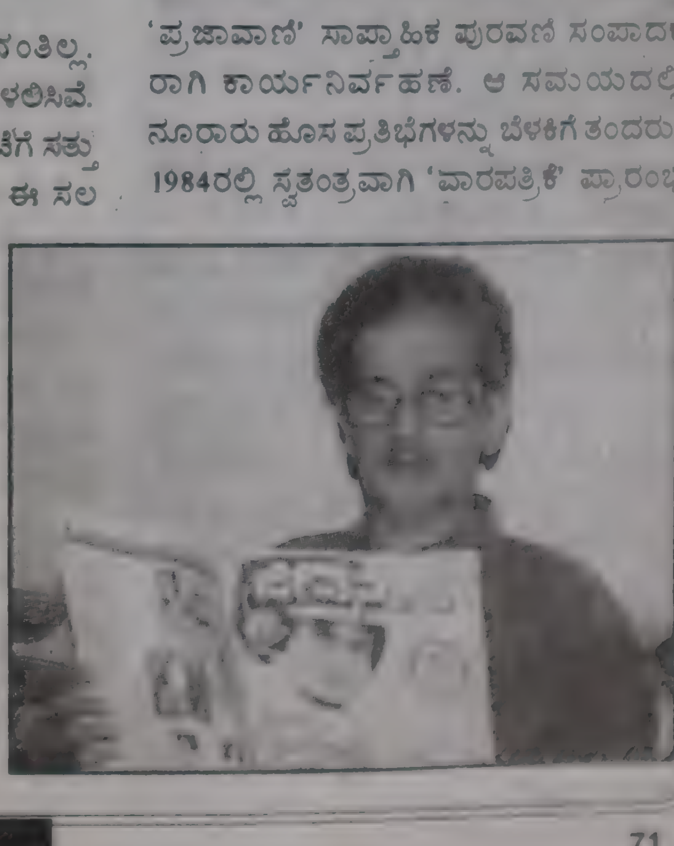
ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಮೊದಲು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಅಂಕಣದ ಪುಟವನ್ನು. ಅವರ 'ಸಂಪಾದಕರ ಡೈರಿ'ಯಂತೂ ವಿಶೇಷ ಜನಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಬರಹ, ಚಿಂತನೆ, ವಿಷಯ ಮಂಡಿಸುವ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಜನರ ಮನ ಗೆದ್ದಿದ್ದರು. ಅಂಥ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಇಂದು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ? ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಅದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಪುರಂನ ಮೂರನೇ ಕ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಎರಡಂತಸ್ತಿನ ಪುಟ್ಟ ಮನೆ. ಮನೆ ನಂ.823. ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿನ ಮನೆಯ ಬೆಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಿಳಿ ಅಂಗಿ-ಲುಂಗಿಧಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತ ಬಂದು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಅವರೇ ಹಿಂದೊಂದು ದಿನ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲಿಡುತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದ ಬಿ.ವಿ.ವೈಕುಂಠರಾಜು.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಈಗ ಮೊದಲಿನಂತಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಬಳಲಿಸಿವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸತ್ತು ಬದುಕಿದಂಥ ಸ್ಥಿತಿ. ಅವರೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ಸಲ ಬದುಕಿದ್ದು ಒಂದು ಪವಾಡವೇ. 67ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಅಂತರ್‌ಶಕ್ತಿ ಕಂಡು ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರೂ ಬೆರಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೂ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರು ಮಾತ್ರ ಎದೆಗುಂದಲಿಲ್ಲ. ಆದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರು. ಅವರ ಆ ಧೈರ್ಯವೇ ಇಂದು ಅವರು ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿಯಾದರೂ ನಡೆಯುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರು ಮೂಲತಃ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಬಳಿಯ ಗುಡ್ಡದ ರಂಗವ್ವನಹಳ್ಳಿಯವರು. ತಂದೆ ವೆಂಕಟರಮಣಪ್ಪ ಕೃಷಿಕ, ತಾಯಿ ಚೌಡಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ. 1936ರ ಮೇ 25 ಇವರ ಜನ್ಮದಿನ. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಲ್. ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಇವರು ಬರೆದ 'ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿ' ಕೃತಿಗಾಗಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಫ್ ಲೆಟರ್ಸ್' ಪದವಿ ನೀಡಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಂಗಭೂಮಿಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವೊಂದು ಡಿ.ಲಿಟ್. ಪದವಿ ನೀಡಿದ್ದು ಇದೇ ಪ್ರಥಮ.

ಇವರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಒಂದೇ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತುಮಕೂರಿನ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ನಂತರ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ. 'ತಾಯಿನಾಡು' ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದರು. ನಂತರ 1964ರಿಂದ 1983ರವರೆಗೆ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಪುರವಣಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಹೊಸ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. 1984ರಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ 'ವಾರಪತ್ರಿಕೆ' ಪ್ರಾರಂಭಿ





ಸಿದರು. ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ರಾಜಕೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಾಗಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾತಾಯಿತು. 1985ರಲ್ಲಿ 'ರಾಜುಪತ್ರಿಕೆ' ಪ್ರಾರಂಭ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಅದು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಮೀಸಲಾದ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಅವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆ 17 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ಚಲನಚಿತ್ರ ಸುದ್ದಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶೆಗಳಿಗಾಗಿ 'ಹರಿಣಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪತ್ರಿಕೆ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. 'ಗೋಧೂಳಿ' ಸಂಜೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದರು. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ವೆಚ್ಚವೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 42 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದವರು ಇವರು.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರು ಸುಮಾರು 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತ್ಯ, ಆಕ್ರಮಣ, ಉದ್ಭವ, ಪರ್ಯಟನ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅವರು ಬರೆದ ಕಾದಂಬರಿಗಳು. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ 'ಆಕ್ರಮಣ'ವು ಗಿರೀಶ್ ಕಾಸರವಳ್ಳಿ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ ಚಲನಚಿತ್ರೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿತ್ರಕಥೆಗಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆಯಿತು. 'ಉದ್ಭವ'ವು ಕೋಡ್ಲು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಯಿತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಪ್ರಭು ಅವರು ಇದನ್ನು ರಂಗಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ಕಾದಂಬರಿ, ಚಲನಚಿತ್ರ, ನಾಟಕ-ಈ ಮೂರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಕನ್ನಡದ ಮೊದಲ ಕೃತಿ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಇದು ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.

ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಉದ್ಭವ, ಕಾನ್ಸನ್ ದೇವಿ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ನಾಟಕಗಳು; ಪ್ರೊ. ಡಿ. ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್, ನಾಟಕರತ್ನ ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣ ಟಿ.ಎಸ್ಸಾರ್ (ಟಿ.ಎಸ್.ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್) ಈ ಮೂವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ; ಸಪ್ತಶೃಂಗ, ಸ್ಪಂದನ ಎನ್ನುವ ವಿಮರ್ಶಾ ಸಂಕಲನಗಳು; ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಕುಂಕುಮ ಮತ್ತು ಇತರ 100 ಆಧುನಿಕ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು, ನಿರ್ಲಿಪ್ತ, ಅದಲು-ಬದಲು ಎನ್ನುವ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳ ಸಂಕಲನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ.

ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 'ವಾರಪತ್ರಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ, 'ಸಂಪಾದಕರ ಡೈರಿ'ಯ ಎರಡು ಸಂಪುಟಗಳು, ಒಂದು ಶತಮಾನದ ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಚಿತ್ರಣ-'ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿ' ಕೃತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಸಂಸ ನಾಟಕಗಳು, ಆಯ್ದ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು, ಅರವತ್ತರ ದಶಕದ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು-ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹುದ್ದೆ ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ನೂರಾರು ಕಡೆ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎರಡನೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು.

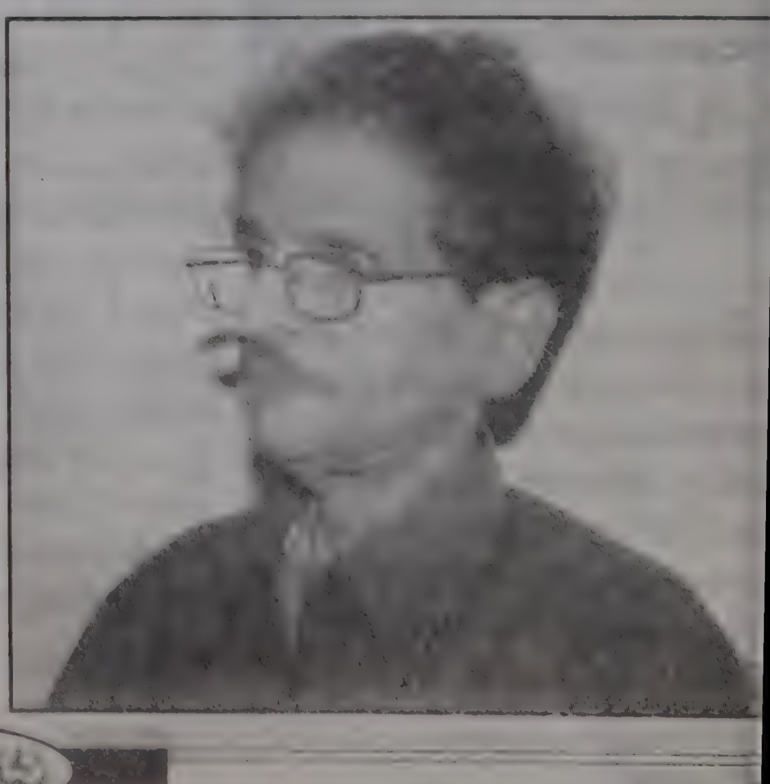
ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಫ ಎಂಬಂತೆ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಅರ ಬಂದಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ರಿಕಾ ಆಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕೆ.ವಿ ಶಂಕರಗೌಡ ರಂಗಭೂಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 'ಉದ್ಭವ ಚಿತ್ರದ ಕಥೆಗಾಗಿ ತರಂಗಿಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 2001ನೆ ಸಾಲಿನ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಂದೇಶ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಶ ಇವು ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಹೀರಿದ ಸಿಗರೇಟ್

ಇಂಥ ಮಹಾನ್ ಸಾಧಕ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ. ಆದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆರೋ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೈಕೊಟ್ಟಿತು. ಎಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿತ್ತೆಂದ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರು

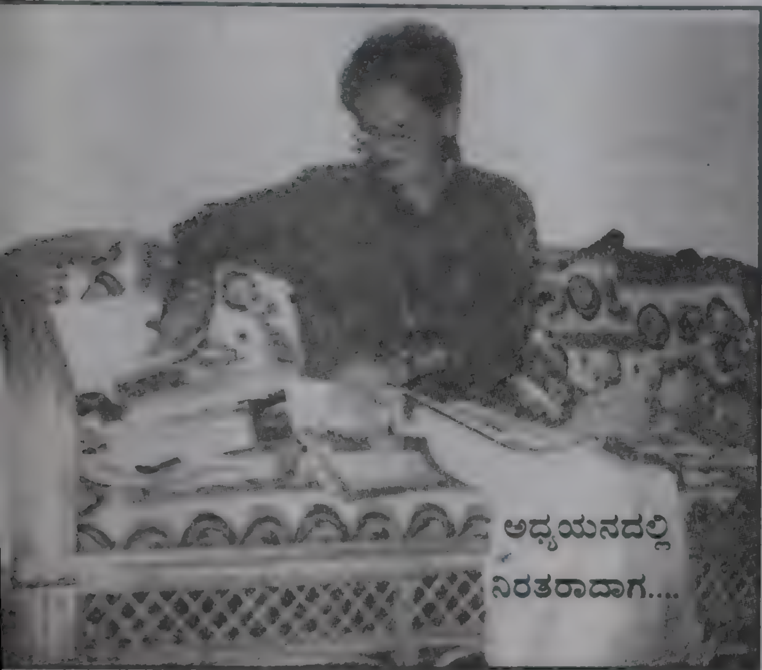
ಅದರಿಂದ ಹೇಗೋ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡರು ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿತು ಅದು ಅನ್ನನಾಳ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗು ಬದಲು ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಮ ಯಿಂದ ತಾನು ಬದುಕಿದ್ದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎಂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂ ಬಚಾವಾಗಿ ಬರುವಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ವೈಕುಂಠರಾಜುವ ಅಲ್ಲ; ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಹೈರಾಣಾ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಂತೆ.

"ಬಹುಶಃ ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಡಿದ್ದು ಸಿಗರೇಟ



...ಲ್‌ಪವರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಬದುಕಿಕೊಂಡೆ. ಹಾಗೆ ...ಲಭವಾಗಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಾನು ಸೋಲು ...ವನಲ್ಲ. ಕೊನೇ ಗಳಿಗೆಯ ತನಕ ಹೋರಾಡು ...ೀನೆ. ನನ್ನ ಈ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ...ಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು'' ...ನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

... ಧೂಮಪಾನ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ...ತೆಯೇ ಎಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾದರೂ ಮೆಟ್ಟಿ ...ಲ್ಲುವಂಥ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ...ೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಎಂಥ ...ಯಿಲೆಯಾದರೂ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗು...



ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದಾಗ....

...ೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದಕ್ಕೂ ಎದೆಗುಂದಿದರೆ ಅದ ...ದಲೇ ಆತ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ...ರರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರೂ ...ಡ ಈ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ''ನಾನು ...ಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ...ನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ 'ಬಾ ಎಂದರೂ ಬರದ ಮಾಯೆ' ...ಸಿಗರೇಟ್.

''ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ...ತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವನಲ್ಲ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ...ತು ಅತ್ಯಂತ ಕೇರ್‌ಲೆಸ್ ಆಗಿದ್ದವನು ನಾನು. ...ರೂ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ...ತರ್‌ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿ ...ಣಗಳೂ ಇವೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಈಗ 86 ...ರ್ಷ. ತಂದೆಯವರು ಸುಮಾರು 100 ವರ್ಷ ...ುಕಿದ್ದರು. ಅವರ ವಂಶವಾಹಿ ಪ್ರಭಾವ ...ಜವಾಗಿ ನನ್ನ ಮೇಲೂ ಬೀರಿದೆ. ಕೇವಲ ನನಗೆ ...ತ್ರ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇಂಥ ಪ್ರಬಲ ...ವಾಹಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀತಿ, ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಖಂಡಿತ ಜೀವಿಸಬಹುದು.''

''ನಾನು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೂಢಿ ಇದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಹಾರಗಳ ಪೈಕಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಮೋಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜಡವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕವಾದದ್ದು. ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯಕ. ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಲ್‌ಪವರ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂಬುದು ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಸಲಹೆ.

''ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆಗದವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ'' ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಕಿವಿಮಾತು.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಅವರ ಗುರು ಪ್ರೊ. ಡಿ.ಎಲ್. ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ತುಂಟತನಕ್ಕೆ ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ ಅವರು ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದರಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಇವರನ್ನು ಸ್ವಂತ ಮಗನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ದಾರಿ, ಅವರಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡಗುಣ ಗಳು, ಸಾಧನಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು. ಅದೇ ಇಂದಿನ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಾಜು.

''ಜೀವನಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ'' ಎನ್ನಲೂ ಅವರು ಮರೆತಿಲ್ಲ.

'ಕೋಪ ಇವರ ಸಂಗಾತಿ.' ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸಿದ್ದ ಕೋಪವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಕಿದವರನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಹಾವಂತೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತ ಸಾಗಿತ್ತು.

ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಓರ್ವ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಈರ್ವರು ಪುತ್ರರು. ಪತ್ನಿ ಕಾತ್ಯಾಯಿನಿ ಗೃಹಿಣಿ. ಹಿರಿಯ ಪುತ್ರ ವಿ.ಎಸ್.ಸನತ್‌ಕುಮಾರ್ ಸಿನೆಮಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಪುತ್ರ ವಿ.ಎಸ್.ಶರತ್‌ಕುಮಾರ್ ಇನ್ನೂ [illegible].

ಆರೋಗ್ಯ ಇಂಥ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾಪನ ಗುಣಗಳು ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅವರೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಡಿಯಿಟ್ಟಂತೆ ಎಂಥವರಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿಪಾಯ್ ಹಾಗೂ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಟ್ಟಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಲು ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಲೇಖನಗಳೇ ಆ ಕುರಿತು ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿನ ಈ ಗುಣವೂ ಇಂದಿನವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾದರಿಯೇ. ●

ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಡಿವಾಣಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಏಕೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರಿ [illegible]. ಹೀಗೆಂದು ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್‌ನ ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ. ಮನೋರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ. ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕುವಾಪಿಯೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ 115 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಯಿತು. ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$ನ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಆನಂತರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಅಧ್ಯಯನದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆನಂತರ ಎರಡೂ ಬಾರಿಯೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ$_{12}$ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿದವರು [illegible] ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರು. [illegible] ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ [illegible] ಧೂಮಪಾನ, ಕುಡಿತದ [illegible], [illegible] ಕುಟುಂಬದ [illegible] ವ್ಯಕ್ತಿ [illegible] ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೇ ಅಥವಾ [illegible] ಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಬಿಲ್ವವಿರುವಾಗ ಭಯವೇಕೆ!

ಡಾ॥ ಎ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

'ಬಿಲ್ವ' ಎಂಬ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಿಂದ 'ಶಾಂಡಿಲ್ಯ'ವೆಂದು, ಸುಂದರವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ 'ಶೈಲೂಷ'ವೆಂದು, ಬಿಲ್ವ ಫಲವು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಶ್ರೀಫಲ' ಎಂದೂ, ಶರೀರದ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ 'ಮಾಲೂರ'ವೆಂದು, ಸುವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ 'ಗಂಧಗರ್ಭ'ವೆಂದು, ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುವುದರಿಂದ 'ಕಂಟಕೀ' ಎಂದು, ಫಲವು ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ರುವುದರಿಂದ 'ಮಹಾಕಪಿತ್ಥ' ಎಂದು, ರೆಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಿರುವುದರಿಂದ 'ಗ್ರಂಥಿಫಲ' ಎಂದು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿರುವುದರಿಂದ 'ಬಿಲ್ವ ಪೇಶಿರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಲ್ವವು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಶಿವಾಲಯವಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಿಲ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಲ್ವದ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತಿರದ ಶಿವನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವವೂ ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಲ್ವದ ಹಸಿಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಬೇರು, ಹೂವು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

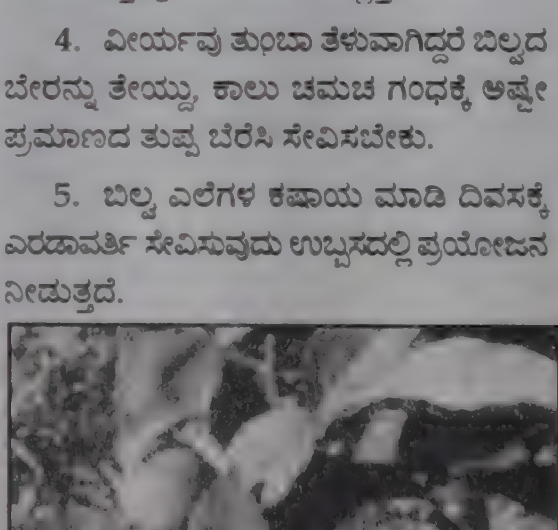
1. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮೊಳಕೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹಳೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಶರಬತ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಈ ರೀತಿಯ ಪಾನಕವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

2. ಹಣ್ಣಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಒಣಗಿಸಿದ ಬಿಲ್ವದ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿಗೆ ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಓಮದ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಆಮ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಸಹ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬಿಲ್ವದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಮುಳುಗುವವರೆಗೂ ಕುಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ 'ಕಟೀಸ್ನಾನ' ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

4. ವೀರ್ಯವು ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಲ್ವದ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಗಂಧಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ಬಿಲ್ವ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉಬ್ಬಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.





6. ಕಣ್ಣು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಬರುವ ರಸವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀಡಿ, ಅದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವು[ದು] ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

7. ಕುರು, ರಕ್ತಕುರು, ವ್ರಣ ಮುಂತಾದ[...]ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬರುವ ಕಲ್ಕವ[...] ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವು[...] ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕ.

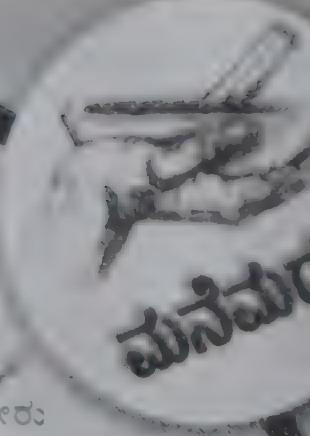
8. ಶರೀರ ದುರ್ಗಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ [...] ಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬರುವ ರಸವನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಲೇ[...] ಕೊಂಡು 10-15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸ[...] ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

9. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಎಲೆಗಳ [...] ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವು[...] ಮೂತ್ರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯ[...]ಡುತ್ತದೆ.

10. ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಸು[...] ಗಂಜಲದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಎ[...]ಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವು ಕಿವುಡು[...] ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಎದೆಬಡಿತ, ಉದಾಸೀನತೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಹು[...] ವಿಷಮಜ್ವರ, ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ ಮುಂ[...] ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೂ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಅ[...] ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಬಿಲ್ವದ ವಿ[...] ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಅಮೃತಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560018



ಅಜೀರ್ಣ : ದಿನವೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು : ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಕಣ್ಣುನೋವು : ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕಿವಿನೋವು : ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೀಟ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಹೊರಬರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಯುವುದು.

ಅತಿಸಾರ : ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆ : ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಸೀಬೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಎಸ್.ರಂಗಪ್ಪ, S/o. ಎಮ್.ನಂಜಪ್ಪ, ಗುಡುಮಗಟ್ಟೆ, ಆನವೇರಿ ಪೋಸ್ಟ್, ಭದ್ರಾವತಿ ತಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 243.

ಮಲಬದ್ಧತೆ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತುರಿಕಜ್ಜಿ : ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತುರಿಕಜ್ಜಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ : ಗಂಧದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನಿಯನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಸಂಜೀವ ಮಾ. ಪಾಟೀಲ, ಅಂಚೆ-ಬರದ್ವಾಡ, ತಾ. ಕುಂದಗೋಳ, ಜಿ.ಧಾರವಾಡ-581 113.

ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಲು : ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅಗೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಜೀರ್ಣವಾಗಲು : ಊಟವಾದ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅಗೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಒಡೆದರೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು : ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಭೇದಿ : ಚಹಾ ಕಷಾಯ (ಡಿಕಾಕ್ಷನ್) ಕುಡಿದರೆ ತಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ : ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸುಲಭ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ : ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ : ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ : ಪ್ರತಿದಿನ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ದೀಪಾ ಗಜಾನನ, ಪುಜ್ರಮುಟ್ಟ, ಮಾರುತಿ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ರಾಂಪೂರ, ರಬಕವಿ-587 314. ತಾ. ಜಮಖಂಡಿ, ಜಿ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದಾಗ : ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷವೆಲ್ಲ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ.

ಲೈಂಗಿಕ ವೃದ್ಧಿ : ಒಂದು ಇಡೀ ಒಣ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸುಖೋಷ್ಣವಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಗೇಶ ಎಂ.ಕೆ., C/o. ಕೆ. ನಂಜುಂಡಪ್ಪ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೋಲಾರ - 563 125.

ಒಣಕೆಮ್ಮು : ಅಡುಸೋಗೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್‌ನಷ್ಟನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಇದ್ದವರು ಊಟದ ಮುಂಚೆಯೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ.

ಶಿಶುವಿನ ನೆಗಡಿ :
ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ
ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರ
ನೆಟಿಯ ಎರಡು-ಮೂರು
ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ
ಬಾಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು
ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ

ಕಫ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು : ನೀರು ಹಾಕದೇ ತೆಗೆದ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಸೋಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ [illegible] ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಉರಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತಣಿಸಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂಸಿ.

ಕುರ : ಬಸಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕುರದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿರಿ.

ಪ್ರೀತಿ ಭಟ್, D/o. ಲಲಿತಾ ಭಟ್, [illegible] ಅಂಚೆ, ಮಂಗಳೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು/ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹುಳುಗಳು ಕಡಿದರೆ : ಕೆಂಜಿಗ ಮತ್ತಿತರ ಹುಳುಗಳು ಕಡಿದರೆ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡೌಡಲ ಹಣ್ಣು) ಹೂವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಸಕಿ ಹುಳುಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ : ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ) ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನವಸಾಗರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಭಯಂಕರವಾದ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನರಗಳ ನೋವು : ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ)ಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಬಾವು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ್, ಪ್ರಧಾನ ರಸ್ತೆ, 'ಏಳನೇ ತಿರುವು, ಕೃಷ್ಣರಾಜನಗರ, ಹರಿಹರ-577 602.

ಅಜೀರ್ಣ : ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

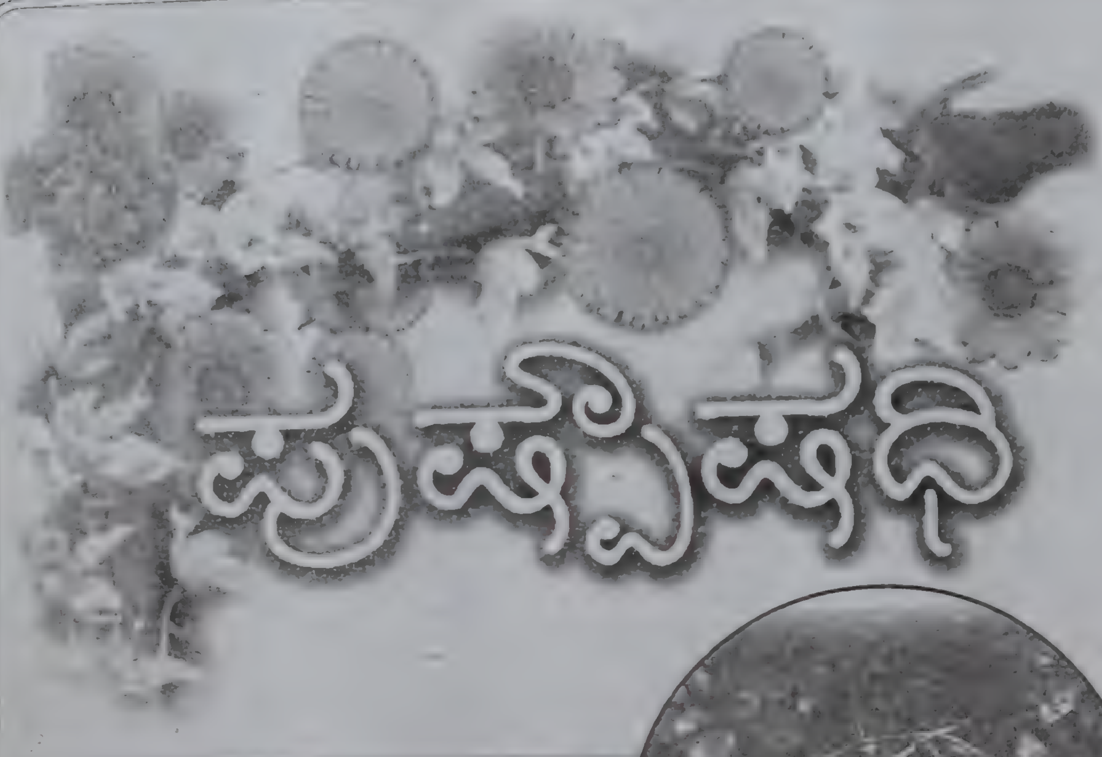
ತಲೆನೋವು : ಬೆಳ್ಳಟ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಗುಳವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಸೊಂಪಾಗಿ ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ, ಹೊನ್ನವಳ್ಳಿ ಪೋಸ್ಟ್, ಶೃಂಗೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ [illegible] ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, [illegible]
[illegible]
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

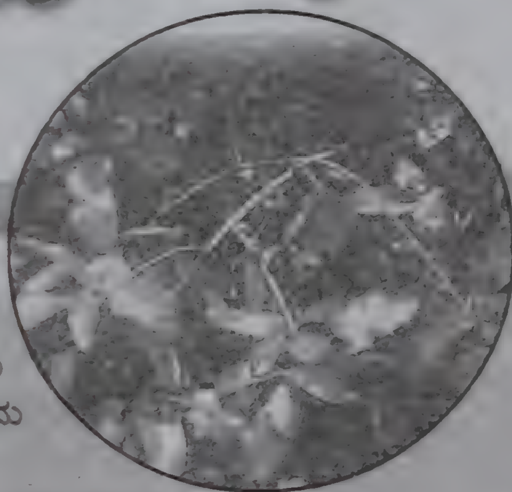


ಸುರಗಿ

ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಳನಾಡಿನ ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಸಿರು ಮರ. ಸುವರ್ಣ ವರ್ಣದ, ಸುಮಧುರ ಕಂಪಿನ ಸುಂದರವಾದ ಸುರಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಅಂಡಾಕಾರದ, ಚರ್ಮದಂತ ಗಟ್ಟಿ ಎಲೆ. ಗಾಢವಾದ ಸುಗಂಧವುಳ್ಳ ಸುರಗಿಯ ಕಂಪು, ಹೂ ಒಣಗಿದರೂ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿಸುವ ಸುವಾಸನೆಯು ಸುರಗಿಗಿದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುಂಕೇಸರಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದಾಗ ಈ ಕೇಸರಗುಚ್ಛವು ಸುವರ್ಣ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿರುತ್ತದೆ.

ಸುರಗಿಗೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗ್ಕೇಸರ್, ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗೇಶರ್, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಪುನ್ನಾಗ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ರತಿ ನಾಗ್ಕೇಸ್ಕರ್, ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಡಿ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಸಿರಾಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮಾಮಿಯಾ ಲಾಂಜಿಪೋಲಿಯಾ

ಸುರಗಿಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶವುಳ್ಳ ಅಂಟು ಸ್ರಾವವಿದೆ. ತೈಲವು ಸುಗಂಧಭರಿತ. ಕಾಯಿಯ ಹೊರಕವಚದಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೈಲವಿದೆ. ಸುರಗಿಯ ಹೂವಿನ ಸ್ಕ್ವಾಲೀನ್, ಸೈಕ್ಲೋ ಆರ್ಟಿನಾಲ್, ಕ್ಯಾಂಪಿಸ್ಟಿರೋಲಂ, ಸ್ಟಿಗ್ಮಾಸ್ಟೆರೋಲ್, ಬೀಟಾ ಸಿಟೋಸ್ಟಿರಾಲ್ ಅಂಶಗಳಿವೆ.



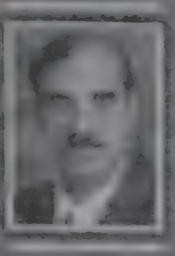
ಸೃಜನ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಬೆವರಿನ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಗಿಯ ಹೂವಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಲ್ಕದ ಲೇಪವು ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆಗಡಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುರ ಗಿಯ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಣೆಗೆ, ನೆತ್ತಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಬೀಜದಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಚರ್ಮರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಹಾವು ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಕೀಟದ ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಸುರಗಿಯ ಹೂವಿನ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುರಗಿ ಹೂವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬೇರಿನ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸುರಗಿ ಹೂವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವ ಅಂಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.
- ಸುರಗಿಯ ಅಂಟು ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಕುಚಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾದರೆ ಸುರಗಿಯ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಹೂವಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಅತಿಸಾರವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಗುದಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಗಿಯ ಹೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಕಫ ಸಹಿತ ಕೆಮ್ಮಿರುವಾಗ ಸುರಗಿ ಹೂವಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



● ಡಾ|| ಎಸ್. ವಿ. ...



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಶಶಿಧರ, ಅಂಕೋಲಾ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋಯುತ್ತದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಬಾಧೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ್ದು, ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಿದರೆ ಕಣ್ಣು ನೋಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಟಾನ್ಸಿಲ್ ತೊಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಳಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ತುರಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಉರಿಯೂತದ ಲಕ್ಷಣ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣು ನೋವಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಸೋಮಶೇಖರ, ಆಳಂದ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ಎತ್ತರ 162 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೇ?

● ಎತ್ತರ ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವಂತಹುದು. ನಿಮಗಿನ್ನೂ 19 ವರ್ಷ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 162 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವೇ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ ಸಾಲದೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದ ಕೆನ್ನೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಇವು ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಮೊಡವೆಗಳು ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಚಿವುಟುವುದು, ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಕಲೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಉರಿಯೂತ ಇವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲರು. ಬಳಿಯಿರುವ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಬಸವರಾಜ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಪಾದ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಓಡಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ರೂಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಿತ್ರನ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಈ ರೀತಿಯ ಬೆವರಿಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕವೇ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು HYPERHYDROSIS ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು Tab IMPAM / TANCODEP -2 -DIAMIN PLUS-2 ಅಥವಾ Tab MINIZEP-2 ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಂತೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಳಿಯಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25. ಅವಿವಾಹಿತ. ತಲೆಗೂದಲು ವಿಪರೀತ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲೂ ಮುಜುಗರ. ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಉದುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ರೀತಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ? ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗದಿಂದಷ್ಟೆಯೆ? ಎಷ್ಟು? ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಉರಿಯೂತದ ಲಕ್ಷಣ. ಆದುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 19. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಒರಟಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಬಳಿಯಿರುವ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಆರ್.ಎಸ್. ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ನನಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀ. ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಆತಂಕದಿಂದ ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಾಯಾರಿಕೆ - ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು - ಜಾಸ್ತಿ ಮೂತ್ರ - ಅದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ - ಜಾಸ್ತಿನೀರು ಎಂಬ ವಿಷ ವರ್ತುಲ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ FASTING BLOOD SUGAR, POST PRANDIAC (2 hours) BLOOD SUGAR, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ - ACBUMIN, SUGAR ಮತ್ತು MICRO SCOPY ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಬಾಬುಸಾಬ್, ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜುಳು ಜುಳು ಉಗುಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಭುಜಗಳು ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತವೆ. ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಕೈ ನರಗಳನ್ನು ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮಗಿರುವುದು ಒಂದು ಆತಂಕದ / ಖಿನ್ನತೆಯ ಬೇನೆ. ಸರಿಮಾಡಲು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ. ವಿವಿರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಬಳಿಯಿರುವ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಪಾವಗಡ

■ ವಯಸ್ಸು 23. ನರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟುಗಳಂತಾಗಿವೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗದೆಂದೂ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೂ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ?

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ತೊಂದರೆ ಬಹಳ ಮಾಡಿ LIPOMA ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ NEURO - FIBROMATOSIS ತೊಂದರೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಹೆದರುವ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆಯಷ್ಟೆ. ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. LIPOMAದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಬಳಿಯಿರುವ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಎಸ್. ನಂಜಪ್ಪ, ಖರಿಯಾದೇವತ್ (ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ)

■ ವಯಸ್ಸು 28. ಮಾವನ ಮಗಳು ಮತ್ತು ನಾನು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬದವರ ನಡುವೆ ಜಗಳವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾವನ ಮಗಳ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ನನ್ನ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿವರಗಳಿಂದ ಇರುವ ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಿನಿಮೀಯ ರೀತಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಈ ಘಟನೆಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟ ಉಂಟೇ? ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ನಿರ್ಧಾರ ವೇನು? ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಯಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೇ? ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಮದುವೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅವಳ ನೆನಪಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹೊರಬರಲು ಕೆಲಸ / ಕಾರ್ಯ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಾವು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನೆನಪು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಉದಯ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 29. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದ್ದು, ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಪುರುಷತ್ವದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಪುರುಷತ್ವದ ತೊಂದರೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ, ಆತಂಕಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಷ್ಟೇ.

ಶ್ರೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಲಿಂಗಸಗೂರು

■ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು 52. ಆರೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಖ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು ರೋಗ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಮುಖ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ PHYSIOTHERAPY / ELECTRICAL STIMULATION ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಎಸ್. ವಿನಾಯಕ, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು, ಐದಾರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವೆ. ಈಗ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ ಇದೆ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕೆ ನೋವು, ಮಲ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ? ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕೀತು?

● ಇದೊಂದು ಆತಂಕದ ಬೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದ... ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಟ್ಟಾಗ ಆತಂಕ ಹಾಗ... ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ಹಲವು ಹತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತೊಂದ... ಯಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಮನೋ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿ. ಬಳಿಯಿರು... ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಬಸವರಾಜ ಜಗಮನಿ, ಸವದತ್ತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ವಿಪರೀತ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ... ಕಿವಿಗಳು ಮಂದವಾಗಿವೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳ ಹರಿದಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನಶ... ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲ... ಬಿಸಿ. ಸದಾ ಮೈಕೈ ನೋವು. ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿಯದು. ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತ... ಗಂಟಲು ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತಿತ... ಆತ ಈಗ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿ...

● ಇದೊಂದು ಮಂಕು, ಆತಂಕದ ಬೇನೆ. ವಿನಾಕಾರಣದ ಭಯದಿಂದಲೂ ಸಾಧ... ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ TAB DEMOLOX 100 ಮಿ.ಗ್ರಾ... ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧದಂತೆ, ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮುಂದುವರಿ... ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ TAB ANXIT - SR 0.5 mg ಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದರ... ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಬೀದರ್

■ ವಯಸ್ಸು 22. ನಾನು ಐದು ಅಡಿ, ಐದು ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಮೂ... ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಏನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಎತ್ತ... ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಇನ್ನು ಮೂರು ಸೆಂ.ಮೀ. ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಏನನ್ನು ತಾನೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದ... ವಿನಾಕಾರಣ ಆತಂಕವಷ್ಟೇ ಅದರ ಬಳುವಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದ... ಆದರೆ ಎತ್ತರವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟದ್ದ... ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಜಾಣತನ.

ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಭದ್ರಾವತಿ

■ ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರ ವಯಸ್ಸು 52. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ; ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ. ಇವುಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ವಿಪರೀತ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮಿತಿಮೀರಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾತಿನ ಚಪಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೂಳೆ ಸವೆತವೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ, ಊಟದ ತೊಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದಿನಾ ರಾತ್ರಿ TAB ALPRAX FORTE ಅಥವಾ RESTYL FORTE ಒಂದರಂತೆ ಎರಡು ವಾರ, ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ತಂದೆಯವರ ಕುಡಿತವೂ ಅವರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಕುಡಿತದ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ DORAI ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಾಗಲಿ, ಡಾ. ಹರೀಶ್‌ರವರಿಗಾಗಲಿ ಕಾಣಿ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳುಂಟು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಾದಾಮಿ

■ ವಯಸ್ಸು 17. ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಸೋರುತ್ತ... ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸು... ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ಇದೊಂದು ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆಯ - ... ಯೂತದ ಲಕ್ಷಣ. C.S.O.M. ಎಂದು ಕರೆ... ತ್ತಾರೆ. ಬರಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಲದು. ... ಯಿರುವ E.N.T. ಡಾಕ್ಟರನ್ನು (ಕಿವಿ, ಮೂ... ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು) ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಕಾರ್ಕಳ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ತಲೆ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟು. ಕೂದ... ವಿಪರೀತ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಸಲ ... ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹೊ... ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಓದಿನತ್ತ ಏಕಾ... ಮೂಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಉಪಯ... ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮ... ದಿನಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆ NIZRAC...

ಭೀಮಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ಧಾತು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದು. ಧಾತು ನೀರಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು. ನಾನು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಜಾಸ್ತಿ ಎತ್ತರವಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ನೋವು ಸಾಧ್ಯ. ವೃಷಣದ ನೋವಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಧಾತು ನೀರಿನಂತೆ ಇದ್ದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ಖಲನವಾದ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನೀರಂತಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರವಾಗಲು 2-3 ವರ್ಷ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಿ.

SHAMPOO ಹಚ್ಚಿ, ಕೆಲ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಆತಂಕ? ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮೂಡದು. ಏನೋ ತೊಂದರೆಯೆಂಬ ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ದಪ್ಪವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಹಲ್ಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಸರಿಪಡಿಸಲು ತಂತಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೇ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು?

● ಮೊದಲು ಆತಂಕ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಹಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞರು ತಂತಿ ಹಾಕುವ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಖರ್ಚನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎ.ಎಂ. ಕಂಠಿ, ಗದಗ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ನನ್ನ ಎಡಗಾಲು ಚಪ್ಪೆಯ ಸಂಧಿಯು, ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಏಳುವಾಗ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಐದಾರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಿ ಎಡಗಾಲು ಭಾರವೆನಿಸಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ನರದೋಷವಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರು. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

● ನರದೋಷವೋ, ಕೀಲಿನ ತೊಂದರೆಯೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ಮೂಳೆ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಸತೀಶ್ ಕುಮಾರ್, ಬೀದರ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಧಾನ ಮಾಡಲು Cap Manorest Forte ಅನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಪ್ರವೀಣ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದೇ? ಕುಗ್ಗಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗದು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ.

ನವೀನ ಪಾಟೀಲ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 20. 15ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ 10 ಸಲ ನನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಾನೇ ಕುಡಿದಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ? ನಾನು ಆರು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ತೂಕ ಮಾತ್ರ 45 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವೂ ಕಾರಣ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಕುಂಬಾರ, ಹೊನ್ನಾವರ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ಎರಡೂ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಳ್ಳಿ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೋರಿಕೆ ನಿಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಿವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಐದಾರು ನಿಮಿಷ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗೆ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಅದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಹರಿದಿರುವ ತಮಟೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸರಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. E.N.T. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ಉಪಯೋಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗಷ್ಟೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ವಸುಮತಿ ಎಸ್. ರಾವ್

ರೂಪ, ಊರಿಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 17. ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಕಿರಿದಾಗಿವೆ. ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಸಹಜ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಲುಪಲು ಕೆಲವರಿಗೆ 22 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅದೂ ಒಂದು ಅಂಶವೇ ಹೊರತು, ಅದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಬಳಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳು ಆಗ ಹಿರಿದಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈಜುವುದು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಶಾರದಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 32. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಗಂಡು ಮಗು ಹಾಗೂ ಏಳು ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಇವೆ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ? ಯಾವ ತರಹದ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು?**

● ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ತನದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ FIBROADENOMA ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನೋವಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. MAMMOGRAPHY ಎಂಬ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಹಾಗೂ FNAC ಎಂಬ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ರಶ್ಮಿ ಮಂಡ್ಯ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ 39ರಿಂದ 40 ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತೇನೆ. ಸ್ರಾವವು 9-11 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಈಗ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ 14ರಿಂದ 32 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ದಿನಗಳ ಸ್ರಾವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಚಾರ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕೊಡಿ. ಬರಬರುತ್ತ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ತಂತಾನೆ ಸರಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು TAB OVRAL-G ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಕೊನೆಪಕ್ಷ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಕಾಳೆ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 45. 10-12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ? ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೋರಿಸಲಿ?**

● ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ಗಡ್ಡೆ FIBROIDನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ? ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಎಲ್.ಎನ್. ಹರಪನಹಳ್ಳಿ, ಗದಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 32. ನಾನು ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದವಳಾಗಿದ್ದು, ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಡಗೈ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಂಡ್ಸ್ ಬಾಡಿಲೋಶನ್, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. SUN SCREEN ಇರುವ ಪಾಂಡ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇತ ಲೋಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ದಿನದ ವೇಳೆ ಕೈಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 18. ಮದುವೆಯಾಗಿ 52 ದಿನಗಳಾಗಿವೆ. ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ 30 ದಿನಗ ವರೆಗೆ ಸಮಾಗಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಪ್ಪಲ್ ಒಳಗಡೆ ಹೋಗಿವೆ. ಅವುಗ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ವಯಸ್ಸು 19. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಟ್ಟಾಗು ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮೂರು ತೊಲೆ ಅರಿಶಿನವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅದು ನಿಜವೇ? ಅದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಮುಂ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದೇ?

● ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವಾರ, ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯೂತ ಸಾಧ್ಯ. ಇದ HONEYMOON CYSTITIS ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉರಿಯೂತದ ಕಾರಣ ಮೂ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದ Albumin, Sug ಮತ್ತು Microscopy ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ UROFLOX 400 mg ಮಾತ್ರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 10 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಪ್ಪಲ್ ಅನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೀಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂ ವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಚೀಪುವಿಕೆಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಹೊರಬಂ ವಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಜನ್ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಅರಿಶಿಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಬಹು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಜುನೇಜಾ, ಗೋಕಾಕ

■ **ವಯಸ್ಸು 25. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಮು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಮ ವನ್ನು ತೆಗೆದರು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು, 20 ದಿನ ಆಗಿತ್ತು. ಹೀಗೇಕಾಯಿ ಈಗ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳ ಅಂತರ ಬಿಡಬೇಕು? ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಬಹುದೇ?**

● ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಮದು ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿದೆಯೆ? ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಿರಾ? ಅ ರ್ಷನ್‌ನ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರೇನು? ಬಣ್ಣದಾತುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ TORCH INFECTION ನಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಬಾರ್ಷನ್ ಸಾಧ್ಯ. ಇವಕ್ಕೆ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿರೋಧ್ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಎಸ್.ಎಸ್. ಮುಂಬೈ, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕುಡಿದ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಐದಾರು ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಓದುವಾಗ ಕೈ - ಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ ಒದೆಯಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಯೋಚನೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬಾರದು. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮಗೆ ಗೀಳು ರೋಗವಿದೆ. ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಧೃಡಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ FLUVOXAMINE- 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸೇವಿಸಿ.

ಶಿರೀಶಾ, ಹಟ್ಟಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ನಾನು ಓರ್ವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಅವರ ಆಸೆ ಕೂಡ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಓದುವ ಸ್ಥಳ ನಿಶಬ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೆ ಓದಬೇಕು. ಓದಿದನ್ನು ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿರಬೇಕು. ಓದುವಾಗ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು. ಓದಿದ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಓದಬಾರದು. ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಓದಬಾರದು.

ವೀರೇಶ, ಊರುಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಳುಕು ಹತ್ತಿವೆ. ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆದರಿಕೆ, ನಡುಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಮಾತನಾಡದಿರಲು ಭಯವೇ ಕಾರಣ. ಭಯವೇಕೆ? ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರೇ ಅಲ್ಲವೆ? "ಭಯಪಡಬಾರದು, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದೇವರು ಈ ಬಣ್ಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಸಹ್ಯವೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ರೀತಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಕಪ್ಪಗಿಲ್ಲವೇ? 'ಕಪ್ಪು ಕಸ್ತೂರಿ' ಎಂದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ತಿಮ್ಮಪ್ಪ, ಜಾಲಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24. 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ರಾತ್ರಿ ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಂತಾಗಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೀರ್ಯವೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

● ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ CLONOTRIL (1 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಸೇವಿಸಿ. ನನ್ನ ವಿಳಾಸ ಜೀವನಾಡಿಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿದೆ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 29. ನನಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಹುಡುಗಿ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆಂದು ಏನು ಗ್ಯಾರಂಟಿ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು? ಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮುತ್ತು ಮತ್ತು ಅಪ್ಪುಗೆಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಈಗಿನ ಯಾವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕು? ನಂಬಬಾರದು? ನನ್ನ ಸಂಶಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

● ಯಾರು ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ಬರಕೂಡದು. ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನೀವು ಪವಿತ್ರರೇ? ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತ ನುಡಿದಂತೆ "ಯಾರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನೇ ಪವಿತ್ರ." ಆದರೆ ಇಂತಹವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ (ನಾನು, ನೀವು ಸೇರಿದಂತೆ). ನೀವು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಂಬಬಾರದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಗಿ ನಂಬಬೇಕು ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಆಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸಿದರೆ? ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಿವಾಹವಾಗಿ.

ಮಹೇಶ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ತೃತೀಯ ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಭಯ, ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೈ ಬರಹದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವಾಧೀನತೆ ಇಲ್ಲ. ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಕೈ ಪೆನ್ನನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮಂದವಾಗಿದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಮಸ್ಯೆ-1: ವಿರೇಶರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ-2: ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆ 1.

ಸಮಸ್ಯೆ-3: ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ದಿನೇಶ್ ಜಿ.ಎಲ್., ಜಮಖಂಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಹುಡುಗಿಯೋರ್ವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ. ಓದು, ನಿದ್ರೆಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಹೇಳಿ.

● ಉಪಾಯ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಆಕೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ಅಂತ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸು ಬಂದಿಲ್ಲ. ●



ಧೂಮಪಾನ ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆ ?

ಧೂಮಪಾನವು ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಯುವಜನಾಂಗದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಮೊದಲನೇ ವಿಶ್ವಯುದ್ಧ, ಕೊರಿಯಾ ಮತ್ತು ವಿಯೆಟ್ನಾಮ್ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು!

ಒಂದು ಎಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲದಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಐದೂವರೆ ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ 0.3ರಿಂದ 3.3 ಬಿಲಿಯನ್ ಕಣಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತೂರು ಕಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳಲ್ಲದೆ ಆರ್ಸನಿಕ್, ನಿಕಲ್, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್, ಕ್ರೋಮಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಲೋಹಗಳು ಸಹ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿವೆ.

ಅಸಿಟಾಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಫೀನಾಲ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸೈನೈಡ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್, ಧೂಮಪಾನವು ವ್ಯಸನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಆಗುವಂತಹ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಎಂಫೈಸೀಮಾ, ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಹಲವಾರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳನ್ನೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

● ಡಾ. ವಾಣಿಶ್ರೀ, ಅಶೋಕ್

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರನ್ನು ಕುರುಡರಂತೆ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗರ್ಭಪಾತ, ದಿನತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಸವ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಧೂಮಪಾನಿಯರ ಜೊತೆಯಿದ್ದು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನಿಯರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಎಳೆಯುವ ಪ್ರತಿ ದಮ್‌ನೊಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಬೇಕೆ?

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:

C/o. ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಎಂ.ಆರ್, ಮೂಕಾಂಬಿಕಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಎಸ್.ಎನ್.ಪೇಟೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ-583 103.

(66ನೆ ಪುಟದಿಂದ)

ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಯಾವ ದಿನ ಯಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಫ್ಲೋಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯ ತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾ ಮುಗಿಯುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ

ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ: ನೀ ಸದಾ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವು ಕುಟುಂ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಬಾರದು. ಇಂಥ ಮಗ್ನ ಯಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮಯ



ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಹೆಂಡತಿ - ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ ಅಥವ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ

ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಹಾಗು ಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರಿವಾರದೊಂದಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಸಮಯವಿರಲಿ: ಜೀವ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ ತನಗಾಗಿ ಕೊಂಚ ಸಮಯವನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಬೇಕ ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಏಕಾಂಗಿಯ ಗಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊ ಯುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೂ ಗಮನ ನೀ ಕೋಣೆಯ ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬದಲಾವ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾ ತಯಾರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜರುಗಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬ ದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಯೋಜ ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಆಲಿ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಟಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಇಂಥ ಸಮಯ ಕೇವಲ ನಿಮಗ ಇರಲಿ. ಚಿಂತನೆಯ ಈ ನಿಮ್ಮ ಶೈಲಿ, ನಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : **Adanagouda T. Patil,** # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596